

堺市立 北老人福祉センター 10月 行事予定

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					多世代交流 新浅香山小学校3年生 10:15～		健康測定会
午後					市民開放日 いきいきかみかみ 13:30～ ボードゲーム他		健康測定会
	4	5	6	7	8	9	10
午前			スマホレスキュー 10:30～	元気ハツラツ体操 10:30～			
午後			あん摩実習 13:30～		市民開放日 いきいきかみかみ 13:30～ ぬり絵他		遊びりテーション 13:30～
	11	12	13	14	15	16	17
午前		休館日		わくわく体操 (基礎編) 10:30～		スマホレスキュー 10:30～	アクティブ フォローアップ 10:30～
午後		休館日	リフレッシュ講座 (口腔編) 13:30～ 歌広場オレンジ 13:45～		市民開放日 ニュースポーツ		遊びりテーション 13:30～
	18	19	20	21	22	23	24
午前				わくわく体操 (応用編) 10:30～			
午後					市民開放日 センタースカフェ		脳トレ教室 ①13:00～ ②14:15～
	25	26	27	28	29	30	31
午前				歌広場 (レッド) 10:00～			
午後					市民開放日 センタースカフェ		

※講座の詳細等は裏面をご確認ください。

10月予定表

～今月限定のイベント～

・多世代交流 ～新浅香山小学校3年生～

10月1日(木) 10:15～

・あん摩実習

10月6日(火) 13:30～

健康測定会 (定員8名)

3日 10:00～14:30

おひとり様 20分程度 看護師による健康測定会!

9/19 から申込み受付開始 (電話可)

リフレッシュ講座 (定数30名)

13日 13:30～14:30

【口腔編】「歯周病について」

講師 歯科衛生士

9/29 から申込み受付開始 (電話可)

【介護予防講座】

・元気ハツラツ体操 (定員24名)

7日 10:30～11:30

9/24 から申込み受付開始 (電話可)

・歌広場レインボー

【基礎編】オレンジ(21名) 13日 13:45～14:45

【応用編】レッド (30名) 28日 10:00～11:00

オレンジ9/29 から・レッド10/14 から
申込み受付開始 (電話可)

遊びりセッション (定数各日8名)

10日・17日 13:30～

【窓】

9/26 10時から申込み受付開始 (電話不可)

脳トレ教室 (定数各20名)

24日 ① 13:00～ 14:00

② 14:15～ 15:15

9/10 から申込み受付開始 (電話可)

わくわく体操 (定数24名)

14日・21日 10:30～11:30

毎月2回 (基礎編・応用編 両日受講が必要)

9/30 から申込み受付開始 (電話可)

毎週木曜日は「市民開放日」

利用証をお持ちでない60歳以下の方でも入館できます

(利用申請記入・本人確認書類が必要です)

※未成年者は保護者同伴をお願いします

幼児・児童は保護者の身分証のみで可

堺市立 北老人福祉センター

電話 072-255-6380

※右記事業は申込制です。それぞれ申込み条件が
異なりますので別途チラシをご覧ください!

市民開放日イベント (毎週木曜日)

北センターマルシェ (12:00～13:00)

1週目 焼き菓子・季節の野菜

2週目 パン販売

1日 (1週目)

13:30～14:30

いきいきかみかみ百歳体操 (先着25名)

14:40～ ボードゲーム

8日 (2週目)

13:30～14:30

いきいきかみかみ百歳体操 (先着25名)

14:40～脳トレを楽しもう

15日 (3週目)

13:30～15:00 ニューススポーツ

22日・29日 (4・5週目)

13:30～15:00 センターズカフェ



ホームページ



@KITAROUJNFUKUSHICENTER

インスタグラム

健康に役立つ機器などをご利用いただけます
(あしゆ・ヘルストロン・オートサイクル等)

行事やクラブ活動の他に共用スペースでの
卓球の貸室・バンパー・将棋・囲碁も行っています。
卓球のラケットや将棋の駒・碁石の貸出しもして
おりますのでお気軽にご利用ください!