

# 宮崎市赤江老人福祉センター 12月号

宮崎市大字本郷南方字榎田2487番地4 ☎56-9371

赤江老人福祉センターは、田園風景の広がる緑豊かな本郷南方地区に位置しています。

センターでは様々な季節行事や健康教室が開催されているほか、色々なクラブ活動が盛んで

体操クラブ、社交ダンス、フラダンス、囲碁、レクダンス、手芸、カラオケ、健康麻雀等が行われています。

\*利用資格は、宮崎市在住の60歳以上の方及びその介助者です。(許可証を発行します。)

\*風呂は11時15分～15時(月～金)・土曜日のみ14時まで(タオル・シャンプー・石鹸等は持参下さい)

## 主なクラブ活動・行事予定

曜日	12月クラブ活動・主催行事*祝日等で変更になる場合があります。
月曜日	げんき体操(午前)・手芸教室(①ひまわり毎週②青空第1・3)
火曜日	OKADA教室(第1の午前)・健幸運動教室(第2～4の午前)・カラオケ(午後)
水曜日	げんき体操(午前)・健康麻雀(午後)
木曜日	フラダンス(第1の午前)・童謡を歌う会(第2の午前)絵手紙(第3の午前) レクダンス(第2の午後)・日向民謡会(第3の午後)
金曜日	げんき体操(午前)・社交ダンス(第1・第2の午後)・茶道(第1の午後) 大正琴(第4の午後)
土曜日	どんぐり体操(午前)・カラオケ(午後)

※歌唱系活動もマスク着用で再開しました。

※赤江運動広場ではグラウンドゴルフをしています。

※囲碁は火・水・金で活動しています。

※施設行事については変更になる場合もあります。お問い合わせください。

	12月の主催行事予定(行事については申込みが必要です。)人数制限もあります。
5日(火)	OKADA教室(川上トレーナー体操・体幹ストレッチ等)申込みが必要です
7日(木)	宮崎市出前講座「寄せ植え教室」があります。♣材料代・申込みが必要です。
14日(木)	童謡を歌う会(季節の歌を谷村先生の演奏に合わせて歌います♪)
15日(金)	昭和歌謡生バンド(ギター・尺八等の生バンドと一緒に歌いませんか?)
21日(木)	看護師健康相談(血圧測定や健康について相談を行います)
*火曜日	宮崎市 健幸運動教室
休館日	12月29日～1月3日(年末年始)



# 赤江老人福祉センター 11月施設行事写真

11月2日(木) フラダンス自主練発表 11月2日レクダンス練習発表会



11月7日(火) OKADA教室 立本トレーナー 11月9日(木) 童謡を歌う会



11月16日(木) チェロ演奏会をしました。 11月20日(月) 自衛消防訓練をしました。



