

宮崎市赤江老人福祉センター 2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	2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4の午前) レクダンス(第2.4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1.2の午後)・大正琴(第4祝日で休み)
土曜日	どんぐり体操(午前)・カラオケ(午後)

※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。

	2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。
1日(金)	宮崎大学船元太郎先生による「ロコモ講座」があります。申し込みをお願いします。
6日(火)	OKADA教室(立本トレーナーの体幹トレーニング等)申し込みが必要です。
8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♪)
21日(木)	春よ来い(和紙工作)材料費と一緒に申し込みをお願いします。
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)
29日(木)	ゲーム大会(輪投げ・ゲーゴル)室内ゲームを計画しました。
29日(木)	和洋研による生バンド演奏会♪人数制限はありません。当日受付してください。
*火曜日	宮崎市 健幸運動教室(今月は13日・20日)

赤江老人福祉センター

1月施設行事写真

1月4日 お正月遊びをしました。



1月9日 OKADA教室黒木トレーナー リズムに合わせて体を動かしました。



1月11日（谷村先生の童謡を歌う会）ストレッチして発声練習をして童謡の歌を歌います♪



