

宮崎市赤江老人福祉センター 3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	3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)・クラブ代表者会(第2)・日向民謡会(第3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)・マジックショー(第3の午前中)・健康相談(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の午後)・生バンド 演奏(第5の午後)
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。

※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。

	3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(岡田整形外科トレーナーの体操等)申し込みが必要です。
7日(木)	看護師による健康座があります。申し込みが必要です。
12日(火)	クラブ代表者会があります。クラブ代表の方出席をよろしくお願いいたします。
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♪)
21日(木)	ボランティア活動でマジックショーがあります。当日受付をお願いします。
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)
26日(火)	オカリナ・しの笛の演奏や体操あります。申込受付をお願いします。
29日(金)	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。

赤江老人福祉センター 1月～2月施設行事写真

1月30日 和洋研の生バンド演奏会がありました 2月1日 宮崎大学船元太郎先生のロコモ



2月6日 OKADA教室立本トレーナー 体幹・筋肉について説明をいただきながらの体操



2月15日 春よ来い（和紙工作） 桜・チューリップの絵に和紙をちぎって糊付けしました

