

宮崎市赤江老人福祉センター 10月

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す。

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。)

*許可証発行の時にマイナンバーカード・保険証・免許証等で確認させていただきます。

*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)

主なクラブ活動予定

曜 日	10月クラブ活動*祝日等で変更になる場合があります。黒文字が基本クラブ活動
月曜日	げんき体操(午前)・手芸教室(午後①ひまわり毎週②青空第1.3)・社交ダンス(第4午後)・UNOクラブ(11:30)・囲碁(午後)
火曜日	OKADA教室(第1午前)・さわやか体操(第3午後)・市健幸運動教室(第2.4.5午前)・カラオケ(午後)・囲碁(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午前)・絵手紙(第4午前)・レクダンス(第2.4午後)・日向民謡会(第3午後)・施設行事
金曜日	げんき体操(午前)・社交ダンス(第1.2午後)・和洋研(第3午後)・大正琴(第4午後)・囲碁(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。



	10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(火)	OKADA教室(岡田整形外科トレーナーの体操等)申込みが必要です。
3日(木)	人権について(宮崎人権擁護協会より)高齢者の人権やポッチャー一緒に学びませんか?申込みが必要です。
10日(木)	リラックスヨガ(川西由紀氏による呼吸を意識したリラックスヨガです。申込みが必要です。
14日(月)	スポーツの日で休館です。
15日(火)	さわやか体操(中崎先生の体操です)申込みをお願いします。(定員25名)
17日(木)	グラウンドゴルフ大会(道具がなくても準備します)定員16名。雨天時は室内ゲームにします
17日(木)	看護師巡回健康相談(血圧測定や健康について相談を行います)当日受付をお願いします。
18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。
31日(木)	8月に出来なかった「フリーカラオケの日&ハロウィ」を計画しました。楽しみましょう。
*	市健幸運動教室は10月8日・10月22日・10月29日の3回です。
*	絵手紙教室9/26より・手芸クラブ(青空・ひまわり)10/21よりの作品展覧会をしています。



