

宮崎市赤江老人福祉センター 11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	11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。



	11月の主催行事予定(行事については申し込みが必要です。)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)	薬について(宮崎東病院より)健康講座があります。申し込みが必要です。
14日(木)	楽しい音楽コンサート♪(エレクトーンやフルート演奏に合わせて歌いませんか?)申し込みが必要です。
15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。
18日(月)	自衛消防訓練があります。いつどこで災害が発生するか分かりません。ご参加ください。
19日(火)	さわやか体操(中崎先生の体操です)申し込みをお願いします。(定員25名)
21日(木)	アロマストーン工があります。クリスマスプレゼントにいかがですか?材料代が必要です。
21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。
29日(金)	年賀状を筆ペンで書いてみませんか?材料代が必要です。
*	市健幸運動教室は11月12日・11月26日2回です。
*	手芸クラブ(青空・ひまわり)10/21より11/18まで作品展示会をしています。



