



# 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00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	3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)・民謡(第2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午前)・市健幸運動教室(第2.4午前)・カラオケ(午後)・巡回健康相談(第2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)・囲碁(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)
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。	
4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。	
6日(木)	クラブ代表者会が行われます。令和6年度の報告・令和7年度の計画を検討していただきます。	
11日(火)	<b>祝日のため変更</b> 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。	
13日(木)	飽田看護師による健康講座があります。健康について考えてみませんか?	
18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)	
20日(木)	<b>春分の日でお休みです。</b>	
21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。	
*	市健康運動教室は3月11日・3月25日 2回です。	

令和7年2月25日現在