



宮崎市赤江老人福祉センター 5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、ダンス(社交・フラ・レク)、手芸、カラオケ、囲碁、健康麻雀、民謡、UNO、グラウンドゴルフが行われています。

*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・ドライヤー等は持参下さい)

主なクラブ活動予定

曜日	5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)・UNOクラブ(11:30)・囲碁(午後)
火曜日	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)・囲碁
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) OKADA教室(第2午前) 絵手紙(第4午前) レクダンス(第2.4午後) 日向民謡(第3午後) 囲碁(午後) 巡回健康相談(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・リラックスヨガ(第5午前)
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。

5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(木)	音楽と朗読を楽しむ会(社協ボランティア)があります。童謡・歌唱を一緒に唄いませんか?♪歌詞を準備します。
8日(木)	OKADA教室(岡田整形外科トレーナーの体操等)9時より健康チェックをしてからの参加になります。
15日(木)	ゴキブリ団子作りをします。材料代を申し込みと一緒にお願いします。会話しながら作りませんか。26人で締め切り
15日(木)	飽田看護師の巡回健康相談(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。 
16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。 
19日(月)	自衛消防訓練が11時からあります。避難経路の確認・消火練習をしましょう。 
20日(火)	さわやか体操(中崎先生の体操)が10時からあります。当日受付をします。 
29日(木)	チーム奏おしゃべりと歌・オカリナ演奏(社協ボランティア)があります。 
30日(金)	今年度1回目のリラックスヨガがあります。マットがある方は持参してください。
*	市健康運動教室は13日・27日 2回です。