

宮崎市赤江老人福祉センター 7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	7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	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2.4.5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午前)・(七夕イベント(第1午後)・童謡・歌唱EASEイーズ(第2午前)・和紙工作(第3午前)巡回健康相談(第3午後)日向民謡(第3午後)・絵手紙(第4午前)・レクダンス(第2.4午後)・ひらがな太極拳(第5午前)・囲碁(午後)
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。

7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)9時より健康チェックをしてからの参加になります。
3日(木)	七夕にちなんだゲームや脳トレをします。楽しみましょう♪申し込みが必要です。
10日(木)	童謡・歌唱EASEイーズの方の演奏と一緒に季節の歌を唄いませんか♪
15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。
17日(木)	和紙工作(テーマ夏)指先を使って和紙で工作をします。申し込みの時に材料代が必要です。
17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。
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)	ひらがな太極拳があります。運動できる服装・水分補給の飲み物を持参して当日受付してください。
*	市健康運動教室は8日・22日・29日の3回です。

