

宮崎市赤江老人福祉センター 8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	8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）・市出前講座（第1午後）・童謡・歌唱EASE（第2午前）・映画鑑賞（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4午後)・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）・施設行事（第5午前・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。

	8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。
5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。
7日（木）	市出前講座（わたしノート）自分らしい生き方 資料の準備があるため申し込みをお願いします。
14日（木）	童謡・歌唱EASE イーズ演奏と一緒に季節の歌を唄いませんか？脳トレも楽しいですよ♪
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。
19日（火）	さわやか体操（中崎先生の体操）が10時から当日受付をします。
21日（木）	映画鑑賞をします。内容についてはお楽しみに・・・🎬
21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。
29日（金）	応急手当法・AED講習会があります。守れる命があります。一緒に学びましょう
29日（金）	宮崎県立看護大学教員の中角先生による「安心して過ごせる、医療・介護のある暮らし」のテーマです。
＊	市健康運動教室は12日・26日2回です。

