



宮崎市赤江老人福祉センター 10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	10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)・市健康運動教室(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)・童謡・歌唱EASE(第2午前)・すまいるヨガ(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)・囲碁(午後)・フリーカラオケハロウィーン(第5)
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)リラックスヨガ・高齢者人権(第5)
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。

	10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。
7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。
9日(木)	童謡・歌唱EASEイーズ演奏で一緒に季節の歌を唄いませんか?脳トレも楽しいですよ♪
13日(月)	スポーツの日 休館です。
16日(木)	すまいるヨガ(こころとからだにやさしい椅子ヨガ)講師:横山先生です。
16日(木)	鮑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。
17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。
21日(火)	さわやか体操(中崎先生の体操)当日受付をします。血圧測定をして参加して下さい。
30日(金)	フリーカラオケ・ハロウィーンを計画しています。基本カラオケクラブに属していない方のカラオケです。
31日(金)	リラックスヨガ(川西由紀先生)今年2回目です。ゆっくりとした呼吸で身も心も癒されませんか?
31日(金)	高齢者人権の講座があります。ポッチャ体験もできます。申し込みをお願いいたします。
*	市健康運動教室は14日・28日の2回です。

