



宮崎市赤江老人福祉センター 11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	11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2）・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）・足つぼヘルスケア（第1午前）・童謡・歌唱EASE（第2午前）・アロマストーン工作（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）・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。

	11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。
3日（月）	文化の日で休館です。
4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。
6日（木）	新谷先生から足つぼの健康について学びましょう。定員25名です。申し込みをお願いします。
13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♪
17日（月）	東病院出前講座（食生活や病気について）栄養士の方の講座があります。
18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。
20日（木）	アロマストーン工作があります。クリスマスプレゼントや自宅で玄関・トイレにアロマの匂いで癒されませんか？
20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。
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。
24日（月）	振替休日
*	市健康運動教室は11日・25日の2回です。

