



宮崎市赤江老人福祉センター 12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	12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）・寄せ植え教室（第1午後）・ハーモニカハートサウンド（第2午前）・巡回健康相談（第3午後）日向民謡（第3午後）・絵手紙（第3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）大正琴休み（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。

	12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。
2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。
4日（木）	わくわく花講座（寄せ植え教室）があります。材料代と一緒に申し込みをよろしくお願いいたします。25名
11日（木）	ハーモニカハートサウンドの方が演奏して下さいます。一緒に歌いませんか？
16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。
18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。
19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。
＊	市健康運動教室は9日・23日の2回です。
＊	年末年始は28日（日）～1月4日（日）までになります。

