



宮崎市赤江老人福祉センター 1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・石鹼・ドライヤー等は持参下さい）

主なクラブ活動予定

曜 日	1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2午前）・映画鑑賞（第3午前）・ひらがな太極拳（第5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2.5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。

	1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。
6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。
15日（木）	映画鑑賞があります。内容については「・・・・」お楽しみに～9時30分からスタート予定です。
15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。 
16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。 
20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。 
29日（木）	ひらがな太極拳2回目当日受付です。9：00～血圧測定をして参加して下さい。
29日（木）	飽田看護師の健康講座があります。健康について一緒に勉強してみませんか？ 
*	市健康運動教室は13日・27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。