



宮崎市赤江老人福祉センター 3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	3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）
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）クラブ代表者（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）・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。

3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（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。
12日（木）	クラブ代表者がいます。クラブ代表者のみなさま参加よろしくお願いたします。 
17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。 
19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。
*	市健康運動教室は10日1回です。
*	3月20日は春分の日で休館です。 
平成18年4月～令和8年3月31日まで、指定管理者 宮崎市社会福祉事業団として運営してまいりました。令和8年度からは指定管理者が変わりますが、地域高齢者の生きがい支援拠点施設として引続きご支援ご協力を頂戴できれば幸いです。地域の皆様の長年にわたる御引き立てに心より御礼申し上げます。 宮崎市社会福祉事業団 赤江老人福祉センター 館長 佐々木一夫 事務員 河山美香	