

センターニュース 3月号

2026年度の講座生を募集しています!

申し込み受付は3月6日(金)まで

講座名	曜日	時間
健康体操	第1・2・3月曜	①1:30 ②2:45
フラダンス	第1・2・3火曜	10:00
絵画	第3火曜	①1:00 ②2:45
バレティス	第1・2・3水曜	①1:30 ②2:45
カラオケ	第2・4木曜	①10:00 ②1:30

講座名	曜日	時間
生花	第4木曜	1:30
民謡	第1・2・3金曜	10:00
太極拳	第1・2・3金曜	10:00
ソフトヨガ	第1・2・3金曜	①1:30 ②3:00
	第1・2・3月曜	③10:00

申し込みは、本人が来館してください。電話などでは申し込みできません。

新規の方は利用券の登録が必要ですので本人確認書類（保険証・免許証など）を持参してください。

◎3月10日(火)抽選します。受講決定通知は3月11日(水)以降に取りに来てください。

カラオケ広場

5日(木)
1時30分～

好きな曲が歌えます。
見学だけでもOKです。



申し込み:
当日1時～1時30分

リズム体操講座

19日(木)
10時30分～



うたごえ講座

19日(木)
1時30分～



ビーンボウリング大会

24日(火)
1時30分～



申し込み:13日(金)まで

応募多数の場合は
抽選となります。

講座発表会

25日(水)
1時30分～



健康体操・フラダンス・カラオケ・太極拳・民謡講座のみなさんの1年間の成果を発表する場です。
見学だけでもOKです。

月	水	木	土
2	4	5	7
男	女	男	女
9	11	12	14
女	男	女	男
16	18	19	21
女	男	女	男
23	25	26	28
男	×	男	女
30			
女			

3月

お風呂の予定表

利用時間

午後1時～3時

曜日ごとに男・女

入れ替え制です。

看護師健康相談を
受けましょう!

なんでも話そう会

16日(月) 1時～



センターの運営について意見を聞く場です

看護師健康相談

19日(木)・26日(木)

1時～3時



身体のこと気軽に相談してください

3月 予定表

日曜・祝日は休館です
開館時間：午前9時～午後5時

八尾市立 桂老人福祉センター
住所：八尾市桂町3-11
電話：072-999-0820



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
<p>ソフトヨガ 講座 ③ 10時</p> <p>健康体操 講座 ① 1時30分 ② 2時45分</p>	<p>フラダンス 講座 10時</p> 	<p>バレティス 講座 ① 1時30分 ② 2時45分</p>	<p>カラオケ広場 2時</p> 	<p>民謡 講座 10時 太極拳 講座 10時 ソフトヨガ 講座 ① 1時30分 ② 3時</p> <p>講座申込み〆切日</p>	
<p>9 (月)</p> <p>ソフトヨガ 講座 ③ 10時</p> <p>健康体操 講座 ① 1時30分 ② 2時45分</p>	<p>10 (火)</p> <p>フラダンス 講座 10時</p> <p>講座抽選日</p>	<p>11 (水)</p> <p>バレティス 講座 ① 1時30分 ② 2時45分</p> <p>11日～受講決定通知 をお渡しできます</p>	<p>12 (木)</p> <p>カラオケ 講座 ① 10時 ② 1時30分</p>	<p>13 (金)</p> <p>民謡 講座 10時 太極拳 講座 10時 ソフトヨガ 講座 ① 1時30分 ② 3時</p>	<p>14 (土)</p>
<p>16 (月)</p> <p>ソフトヨガ 講座 ③ 10時</p> <p>健康体操 講座 ① 1時30分 ② 2時45分</p> <p>なんでも話そう会</p>	<p>17 (火)</p> <p>フラダンス 講座 10時</p> <p>絵画 講座 ① 1時 ② 2時45分</p>	<p>18 (水)</p> <p>バレティス 講座 ① 1時30分 ② 2時45分</p>	<p>19 (木)</p> <p>リズム体操 10時30分</p> <p>うたごえ 講座 1時30分</p> <p>看護師健康相談</p>	<p>20 (金) 21 (土)</p> <p>休館日 春分の日</p>	
<p>23 (月)</p>	<p>24 (火)</p> <p>ビーン ボウリング大会 1時30分</p> 	<p>25 (水)</p> <p>講座発表会 1時30分</p> <p>1フラダンス 2民謡 3太極拳 4カラオケ 5健康体操</p> <p>看護師健康相談</p>	<p>26 (木)</p> <p>カラオケ 講座 ① 10時 ② 1時30分</p> <p>生花 講座 1時30分</p> <p>看護師健康相談</p>	<p>27 (金)</p> <p>民謡 講座 10時 太極拳 講座 10時 ソフトヨガ 講座 ① 1時30分 ② 3時</p>	<p>28 (土)</p>
<p>30 (月)</p>	<p>31 (火)</p>	<p>こうざせい <u>講座生のみなさんへ</u></p> <p>2025年度の講座が今月で終わりとなります。 各講座の最終日には修了式をおこない、先生を 囲んで記念写真を撮ります。</p> 			