

開催決定！

北ふれあいまつり

9月27日(日)

10:00~14:00

ゲームコーナー

ステージショー

スタンプラリー

工作コーナー

詳細は決まり次第、順次ホームページ等でお知らせします！

貸室あります！

- 岡山市施設予約サービスに登録したくご自分で空き状況を確認し、仮予約まで行うことができます。
- お支払いは現金もしくはPayPayコード決済をご利用いただけます。
- 仮予約のご連絡から利用日までの期間が4週間以上あるご予約は振込でお支払いいただけます。

	定員	料金(1時間あたり)	
		9-17時	17-21時
マスカットホール	108名 [※]	1,770	2,500
◆第1研修室	24名	410	510
◆第2研修室	24名	410	510
◆第3研修室	12名	200	300
和室	10名	300	410
調理実習室	36名	730	1,030

注:テーブル利用時の定員。椅子のみ利用時の定員170名

◆印の部屋は、つなげて使うことが可能です。

※ご利用内容により割増料金が発生します。 ※冷暖房費は別途必要です。

会社説明会・
ミーティング等
にもご利用いた
だけます



★2F 情報コーナーで本やDVDを貸出ししています★

◇岡山市内にお住まいの方、岡山市に通勤・通学されている方ならどなたでも利用者カードをつくることができます。

★貸出冊数と貸出期限★

- ◆本・雑誌合わせて7冊まで
※新着は上限のうち1冊まで
- ◆DVD(2タイトルまで)
※新着は上限のうち1タイトルまで
- ◆貸出期間 2週間

★情報コーナーの利用時間★

貸出・予約・利用登録...9:00~20:30
返却・閲覧...9:00~21:00
休館日 毎月第3土曜日 年末年始(12/29~1/3)
【お問い合わせ】北ふれあい情報コーナー(直通)251-6508



★3F アスレチックコーナー★

あなたの健康づくりをサポートします！

ランニングマシン・コードレスバイク・各種トレーニングマシンを完備！！

利用時間

10:00~12:00
13:00~20:30

利用料金

一般/500円
65歳以上・障害者/300円

運動相談

火曜日:10:00~12:00
13:30~14:30
木曜日:18:30~19:30

※使用できない曜日・時間

水曜日:10:00~17:00
金曜日:10:00~13:00
日曜日:17:00~20:30
第3土曜日は休館日です。



★専門の指導員がおりますので、
運動方法についてご相談ください

【お問い合わせ先】北ふれあいセンター 管理事業係

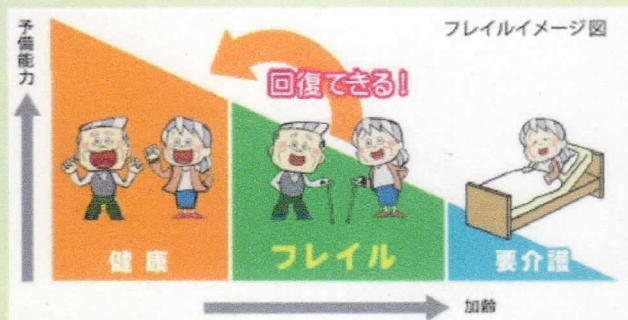
【住所】〒700-0071 岡山市北区谷万成2丁目6-33 【TEL】(086)251-6500 【FAX】(086)251-6501
【Eメール】k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp 【HP】https://www.okayama-fureai.or.jp/kita/index.html

あなたの元気度は？

簡単

無料

“出前”フレイル健康チェック測定会



フレイルとは

健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことです。早期に適切な取り組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

日時/場所

● 9月27日(日)
10:00~14:00
北ふれあいセンター
● 3階 保健相談室

最新情報は
こちらから

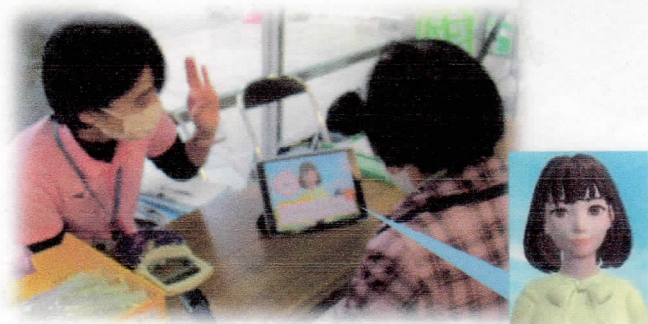


内容

フレイル健康チェック 対象: おおむね65歳以上の方



握力測定



AIアバター「トモニちゃん」が質問。
チェック後、専門職がアドバイスします

チェックを受けた方には



オリジナル
カード型ルーペ
プレゼント!

※画像はイメージです

【問い合わせ先】 (公財)岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 Tel.086-251-6517