

申込み方法	事業名	実施日	時間	場所	申込日 (発表日)	
				定員		
当日 直接会場	健康相談	18日(火)	午後1時30分～3時30分	食堂	当日受付 (無料)	
	東京都スマホ相談	19日(水)	午後1時～4時	集会室		
	川柳の会 題「ゆったり」 用紙のない方は事務所まで取りに来てく ださい。21日に提出します	21日(金)	午後1時30分～3時30分	集会室		
申込書のみ	先着	にこにこ体操2月 ※体操前に血圧測定	月曜 ①② 木曜 ③④ 土曜 ⑤⑥ ※コース制	①③⑤ 午前9時30分～10時 ②④⑥ 午前11時～11時30分	機能回復訓練室 各24名	1/23～
		あの歌この唄ピアノ歌	7日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 110名	1/28～
抽選	座ったままヨガ	13日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	1/25～ 1/30 (2/3)	
	健康体操レクリエーション ※上履き持参	28日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名		
	季節の折り紙「おひな様」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	18日(火)	午前10時～11時30分	講習室・娯楽室 20名		
	絵手紙初心者教室 (全3回)	①2月26日(水) ②3月26日(水) ③4月23日(水)	午前10時～11時30分	講習室 10名		
	TVゲームでボウリング ※どちらか1つお申し込みください	12日(水) 17日(月)	午後1時30分～3時	講習室 各12名		
申込書又は 利用時間内の 電話受付	先着	1/25午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は1/25の午後1時から翌日からは9時受付()内人数分				
		ハーブを使って認知症対策 「ハーブを使ったクリーム作り」 ※材料費600円	7日(金)	午前10時～11時30分	講習室 6名(2名)	1/25～ 1/30
	先着	2/1午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は2/1の午後1時から翌日からは9時受付()内人数分				
		オンライン講座 「認知症の予防」	20日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娯楽室 15名(10名)	2/1～
		カラオケ個人利用	7日(金) 21日(金)	午前9時～11時30分	集会室 各10名(5名)	
		レクリエーション ポッチャ・輪投げ体験	15日(土)	午前10時～11時30分	多目的ホール 20名(10名)	
		落語会	15日(土)	午後2時～3時30分	多目的ホール 50名(20名)	
		ミニ栄養講座	10日(月)	午後2時～3時	2階 調理室 10名(6名)	
		丹田呼吸法	21日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	
	아이폰講座 「iPhoneで健康管理」	18日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)		
	2/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は2/10の午後1時から翌日からは9時受付()内人数分					
	押絵教室「まり」	19日(水)	午後1時30分～3時30分	和室 5名(3名)	2/10～	
	西アフリカ文化を楽しもう 「楽器(アサラト)作り」	25日(火)	午前10時～11時	5階 音楽室 8名(4名)		
	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	①18日(火) ②28日(金)	午前9時30分 ～11時30分	①5階 集会室 ②5階 音楽室 5名(3名)		
	アンドロイド講座 「SNSの紹介」	26日(水)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)		
血管年齢測定会	26日(水)	午前9時15分～11時	集会室 17名(7名)			
初心者向け 個別スマホ相談 ※LINE、アプリ、QRコード カメラ、地図の使い方など初心者向け	28日(金)	①午後1時～ 各30分 ②午後1時35分～ ③午後2時10分～ ④午後2時45分～ ⑤午後3時20分～	和室 各2名			