

申込み方法		事業名	実施日	時間	場所 定員	申込日 (発表日)
当日 直接会場		健康相談	16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	17日(水)	午後1時～午後4時	集会室	
		川柳の会 題「空」 ※7/19に3句出して下さい	19日(金)	午後1時30分～3時30分	集会室 14名	当日句箋を 提出してく ださい
申込書のみ	先着	にこにこ体操7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	6/22～
		あの歌この唄ピアノ歌	5日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 100名	6/28～
申込書 又は は 利用 時間 内の 電話 受付	抽選	座ったままヨガ	11日(木)	午前10時～11時	講習室・娛樂室 18名	6/25 ～6/29 (7/3)
		季節の折り紙 「金魚のモビール」 ※折り紙・ポンド・のり・ハサミ持参	9日(火)	午前10時～11時30分	講習室・娛樂室 20名	
		健康体操レクリエーション ※上履き持参	26日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		eスポーツ体験(ボウリング) ※どちらか1つお申し込みください	10日(水) 17日(水)	午後1時30分～3時	講習室 各12名	
先着順の申し込みは、直接事務所での定員と電話受付の定員があります。 電話受付定員は()に示しています。						
7/1 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は7/1の午後1時から 翌日からは9時受付						
先着		熱中症予防講座	5日(金)	午前10時30分～11時30分	講習室・娛樂室 15名(10名)	7/1～
		カラオケ個人利用	4日(木) 30日(火)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	
		かるがもコンサート	13日(土)	午後2時～3時	5階音楽室 15名(5名)	
		アンドロイド講座 「調べもの(検索)」	9日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	
		ズーム教室	11日(木)	午後2時～3時30分	和室 3名(2名)	
		スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	16日(火)	午前9時30分～11時30分	5階 集会室 5名(3名)	
		オンライン講座 「腰痛予防」	18日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娛樂室 15名(10名)	
		声活	19日(金)	午前10時～11時10分	集会室 12名(6名)	
		エンディングノートの書き方	19日(金)	午後1時30分～2時30分	講習室 8名(4名)	
		丹田呼吸法	19日(金)	午前10時～11時	講習室・娛樂室 20名(10名)	
		アミカコンサート	20日(土)	午前10時45分～11時30分	多目的ホール 50名(20名)	
	骨コツ筋力UP栄養講座	22日(月)	午後1時30分～2時30分	調理室 10名(6名)		
	楽しくレクリエーション 簡単なダンス	31日(水)	午前10時～11時	娛樂室 8名(4名)		