

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	19日(火)	午後1時30分～3時30分	食堂	当日受付 (無料)
		川柳の会 題「ゆるゆる」 ※11/15に3回出して下さい	15日(金)	午後1時30分～3時30分	集会室 14名	当日句箋を 提出して下さい
申込書のみ	先着	にこにこ体操11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	10/24～
		あの歌この唄ピアノ歌	1日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 100名	10/28～
申込書又は利用時間内の電話受付	抽選	座ったままヨガ	14日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	10/25～ 10/30 (11/2)
		健康体操レクリエーション ※上履き持参	22日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		絵手紙初心者教室(全3回)	①11月27日(水) ②12月25日(水) ③1月22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	13日(水) 18日(月)	午後1時30分～3時	講習室 各12名	
11/1午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は11/1の午後1時から翌日からは9時受付( )内人数分						
つな が り の 輪 を 広 げ よ う		東京都スマホ体験会 ※スマホをお持ちでない方も申し込みます	20日(水)	午後1時～4時 ※申込締め切り11/12	集会室 7名(3名)	11/1～
		オンライン講座 「歩行時の転倒予防」	21日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娯楽室 15名(10名)	
		高齢者セーフティ教室	6日(水)	午後2時～3時	講習室 10名(5名)	
		認知症VR体験	16日(土)	午前10時～12時	2階集会洋室 4名	
		ユニバーサルスポーツ体験 ※ポッチャ、ラダーゲッター	16日(土)	午前10時～12時	多目的ホール 24名	
		MASUMI ORMADY LIVE 84歳のJAZZシンガーが歌をプレゼント	16日(土)	午後1時45分～2時45分	多目的ホール 30名	
		丹田呼吸法	15日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	
		アンドロイド講座 「お正月のメッセージ」	12日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	
11/11午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は11/11の午後1時から翌日からは9時受付( )内人数分						
先着		西アフリカ文化を楽しもう 「チョーカー作り」	26日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(4名)	11/11～
		骨コツ筋力アップ	25日(月)	午後1時30分～2時30分	2階 調理室 10名(6名)	
		カラオケ個人利用	21日(木) 27日(水)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	
		スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	19日(火) 22日(金)	午前9時30分～11時30分	5階 音楽室 5名(3名)	
		아이폰講座講座 「カードづくり」	27日(水)	午後1時～1時50分	講習室 6名(2名)	
		アイパッド講座講座 「Youtubeで動画」	27日(水)	午後2時～3時	講習室 6名(2名)	
		手芸教室「干支の根付」 ※どちらか1つお申し込みください	19日(火) 28日(木)	午後1時30分～2時30分	講習室又は集会室 7名(3名)	
		声活	28日(木)	午前10時～11時10分	講習室・娯楽室 名(名)	
		ミニ映画会	20日(水)	午前10時～12時	講習室・娯楽室 15名(5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	22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	