

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	20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「団扇」 ※8/16に3句出して下さい	16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8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	7/25～
	あの歌この唄ピアノ歌	2日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 100名	7/29～
	抽選 筋トレマシンスタート事業 (全12回)	8月16日～9月24日 (毎火・金)	午前10時～11時10分	機能回復訓練室 8名	7/30～8/8 (8/10)
抽選	座ったままヨガ	8日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 18名	7/25～ 7/30 (8/1)
	季節の折り紙「ひまわりのリース」 ※折り紙・ボンド・のり・ハサミ持参	13日(火)	午前10時～11時30分	講習室・娯楽室 20名	
	健康体操レクリエーション ※上履き持参	23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)	①8月28日(水) ②9月25日(水) ③10月23日(水)	午前10時～11時30分	講習室 10名	
	eスポーツ体験(ボウリング) ※どちらか一つお申し込みください	14日(水)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	講習室 各12名	
8/1 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は8/1の午後1時から翌日からは9時受付					
申込書又は 利用時間内の 電話受付	先着 血管年齢測定会	30日(木)	午前9時15分～11時	集会室 17名(7名)	8/1～
	ハーブを使って認知症対策 ※材料費600円	2日(金)	午前10時～11時30分	講習室 6名(2名)	
	オンライン講座 「股・膝・腰の疼痛予防のまとめ」	15日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娯楽室 15名(10名)	
	竹笛とオカリナのコンサート	17日(土)	午後1時30分～2時30分	多目的ホール 50名(20名)	
	カラオケ個人利用	15日(木) 31日(土)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	
	아이폰講座 「You tube動画」	13日(火)	午後1時～1時50分	講習室 6名(2名)	
	東京都スマホ体験会 ※スマホをお持ちでない方も申込可	21日(水)	午後1時～4時 ※申込締め切り8/15	集会室 7名(3名)	
	手芸教室「三角折の舟」	19日(月)	午後1時30分～3時30分	集会室 7名(3名)	
	丹田呼吸法	16日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	
	8/10 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は8/10の午後1時から翌日からは9時受付				
先着	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	20日(火) 23日(金)	午前9時30分～11時30分	5階 音楽室 5名(3名)	8/10 ～
	アンドロイド講座 「地図」	28日(水)	午後1時～1時50分	講習室 6名(2名)	
	認知症サポーター養成講座& ニンプロ体験	26日(月)	午後2時～4時	6階 会議室 15名(5名)	
	西アフリカ文化を楽しもう	27日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(4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	23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	