

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	15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	16日(水)	午後1時～4時	集会室		
	川柳の会 題「星座」 ※9月と同じです ※10/18に3句出して下さい	18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10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	9/25～	
	あの歌この唄ピアノ歌	4日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 100名	9/27～	
申込書又は利用時間内の電話受付	抽選	座ったままヨガ	10日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	9/25～ 9/30 (10/2)
		季節の折り紙(全2回) 「クリスマスリース」 ※2回参加できる人 ※折り紙・ボンド・のり・ハサミ持参	①10月8日(火) ②11月12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	25日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		TVゲームでボーリング (IDeスポーツ) ※どちらか1つお申し込みください	9日(水) 21日(月)	午後1時30分～3時30分	講習室 各12名	
	先着	ハーブを使って認知症対策 ※材料費600円	4日(金)	午前10時～11時30分	講習室 6名(2名)	9/25～ 9/30 ※材料準備のため
	10/1 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は10/1の午後1時から翌日からは9時受付					
	運動会(はつらつセンター、デイサービス)	19日(土)	午後1時30分～2時30分	3階 多目的ホール 20名(5名)	10/1 ～	
	オンライン講座 「心疾患の予防」	17日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娯楽室 15名(10名)		
	カラオケ個人利用	23日(水) 31日(木)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)		
	아이폰講座 「SNS」	8日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)		
血管年齢測定会	12日(土)	午前9時15分～11時	集会室 17名(7名)			
スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	15日(火)	午前9時30分～11時30分	5階 集会室 5名(3名)			
10/10 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は10/10の午後1時から翌日からは9時受付						
先着	丹田呼吸法	18日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	10/10 ～	
	ミニ栄養講座	21日(月)	午後2時～3時	2階 調理室 10名(6名)		
	健康カラオケ	22日(火)	午前10時30分～12時00分	集会室 15名		
	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	25日(金)	午前9時30分～11時30分	5階 集会室 5名(3名)		
	アンドロイド講座 「待ち受け画面を変えよう」	23日(水)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)		
	楽しくレクリエーション 「ポッチャ」	30日(水)	午前10時～11時	娯楽室 10名(2名)		
	シニアパソコン個別相談	31日(木)	①午前10時～10時45分 ②午前11時～11時45分	和室 各2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	29日(火)	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		