

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	17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	18日(水)	午後1時～4時	集会室	
	川柳の会 題「飛ぶ」 ※2/21に3句出して下さい	20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	にこにこ体操12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	11/21～
	あの歌この唄ピアノ歌	6日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 100名	11/28～
	パソコン(ipad)で年賀状を作ってみよう	9日(月)	午前10時～12時	講習室5名 パソコン持参 3名 ipad貸出 2名	
申込書又は 抽選	座ったままヨガ	12日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	11/25～ 11/29 (12/3)
	健康体操レクリエーション ※上履き持参	27日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
	季節の折り紙 「お正月」	10日(火)	午前10時～11時30分	講習室・娯楽室 20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	11日(水) 16日(月)	午後1時30分～3時	講習室 各12名	
抽選	筋トレマシスタート事業 ※介護認定のない方対象	1月24日～3月7日 毎火・金	午後3時20分～4時30分	機能回復訓練室 8名	1/6～1/16 (1/18)
	ハーブを使って認知症対策 「小さなクリスマスの飾り」 ※材料費600円	6日(金)	午前10時～11時30分	講習室 6名(2名)	11/25～ 11/30
電話受付	12/2午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は12/2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 「脳卒中の予防」	19日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娯楽室 15名(10名)	12/2～
	手芸教室「羽子板」	9日(月)	午後1時30分～3時30分	講習室 10名(5名)	
	クリスマスカード作り	14日(土)	午前10時～12時	講習室 10名(2名)	
	サウンドヒール ゴスペルコンサート	14日(土)	午後1時30分～3時	多目的ホール 70名	
	丹田呼吸法	20日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	
	iPhone講座講座 「安全な使い方(Siri)」	10日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	
	12/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は12/10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 「魔よけのお面」	24日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(4名)	12/10 ～
	カラオケ個人利用	19日(木) 25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	17日(火) 27日(金)	午前9時30分～11時30分	5階 音楽室 5名(3名)	
	アンドロイド講座講座 「YouTube」	25日(水)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	
	陶芸初心者教室(全3回)	26日(木)	午後2時～3時	5階 美術工芸室 15名(5名)	
	血管年齢測定会	24日(火)	午前9時15分～11時	講習室・娯楽室 17名(7名)	
	健康カラオケ	26日(木)	午後2時～4時	集会室 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	27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	