

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	15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「さわやか」 用紙のない方は事務所まで取りに来てください。18日に提出します	18日(金)	午後1時30分～3時30分	集会室	
申込書のみ	先着	にこにこ体操4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	3/24～
		あの歌この唄ピアノ歌	5日(土)	①午後2時～2時40分 ②午後3時～3時40分	5階音楽室 各35名	3/28～
		麻雀開放タイム ※申込時にルールをお受け取り下さい	28日(月)	午前9時15分 ～11時45分	娯楽室 16名	4/15～
申込書又は 利用時間内の 電話受付	先着	ハーブを使って認知症対策 「石けんづくり」 ※材料費600円、持ち帰り用ポリ袋持参 ※アレルギーの方はお控え下さい	4日(金)	午前10時～11時30分	講習室 6名(2名)	3/25～ 3/31
	抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	10日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	3/25～ 3/29 (4/2)
		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	
		季節の折り紙「兜」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	8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	7日(月) 21日(月)	午後1時30分～3時	講習室 各12名		
4/1午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で4/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
		丹田呼吸法	18日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	4/1～
		オンライン 「介護予防・フレイル予防」	17日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娯楽室 15名(10名)	
		声活 ※飲み物持参	11日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 18名(6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 各5名 (3名)	
		아이폰講座 「カメラ」	8日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	
4/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で4/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
		アンドロイド講座 「LINEの基礎」	23日(水)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	4/10～
		カラオケ個人利用	18日(金) 28日(月)	午前9時～11時30分	集会室 各10名(5名)	
		西アフリカ文化を楽しもう	22日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(4名)	
		～元気に歩き続けるための～ 足の健康講座	24日(木)	午前10時～11時	講習室 15名(5名)	
		血管年齢測定会	30日(水)	午前9時15分～11時	集会室 17名(7名)	
4/11午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で4/11の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
		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	25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	4/11～
		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 各5名 (3名)	