

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	16日(火)	午後1時30分~3時30分	食堂	当日受付
	カーレット体験	8日(月) 25日(木)	午前10時~11時30分	図書サロン	
	TVゲームでボウリング開放 お試し会	24日(水)	午前10時~11時30分	機能回復訓練室	
	東京都スマホ相談	10日(水)	午後1時~4時	集会室	
	川柳の会 題「ふっくら」 ※用紙のない方は事務所まで取りに来てください。 19日に提出します	19日(金)	午後1時30分~3時30分	集会室	
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28名	11/22~
	あの歌この唄ピアノ歌	12日(金)	午後2時~3時	多目的ホール 110名	12/3~
抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	11日(木)	午前10時~11時	講習室・娯楽室 25名	抽選申込期間 11/25~ 11/29 抽選発表日 12/3
	健康体操レクリエーション	26日(金)	午後1時30分~3時	集会室 15名	
	手芸教室『正月飾り』 持ち物:ハサミ	17日(水)	午後1時30分~3時30分	講習室 15名	
	昭和歌謡を楽しもう	18日(木)	午後10時~11時	講習室+娯楽室 35名	
	季節の折り紙「シクラメン」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	9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	15日(月)	午後1時30分~3時	講習室 各12名	
11/25 午前9時~直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で11/25の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	腰痛・膝痛予防体操	5日(金)	午後1時30分~2時30分	集会室 15名(5名)	11/25~
	筆文字ラメアート 材料費500円	8日(月)	午後1時30分~3時00分	講習室 7名(3名)	
12/1 午前9時~直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で12/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
申込書又は利用時間内の電話受付	ハーブを使って認知症対策 『ハーブ入りクリスマスブローチ』材料費600円	12日(金)	午前10時~11時30分	講習室 8名(6名)	12/1~ 12/9 12/1~
	南米アンデスの音楽	13日(土)	午後1時30分~3時	多目的ホール 50名(20名)	
	手芸教室『羽子板』 持ち物:ハサミ・ボンド持参	10日(水)	午後1時30分~3時30分	講習室 7名(3名)	
	アイフォン講座 「安全な使い方・Siri」	9日(火)	午後1時~2時	講習室 6名(2名)	
	カラオケ個人利用	①4日(木) ②9日(火)	午前9時~11時30分	集会室 10名(5名)	
	シニアのための呼吸法	10日(水)	午前10時~11時30分	講習室+娯楽室 18名(6名)	
	ミニ栄養講座「風邪予防」	15日(月)	午後2時~3時	2階 調理室 10名(6名)	
	麻雀開放タイム ※申込時にルールをお受け取り下さい	15日(月)	午前9時05分 ~11時45分	娯楽室 16名	
	フレイル予防講座 「心疾患」	18日(木)	午後2時30分 ~3時30分	講習室+娯楽室 25名(5名)	
	12/10 午前9時~直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で12/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付				
先着	丹田呼吸法	19日(金)	午前10時~11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	12/10~
	アンドロイド講座 「You Tube」	24日(水)	午後1時~2時	講習室 6名(2名)	
	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	16日(火) 26日(金)	午前9時30分 ~11時30分	5階 集会室 各5名(3名)	
	西アフリカ文化を楽しもう 「魔除け面(コートジボワール)」	23日(火)	午前10時~11時	講習室 8名(6名)	
	ボッチャ体験	23日(火)	午前10時~11時30分	機能回復訓練室 16名(8名)	
	血管年齢測定会	19日(金)	午前9時15~11時	集会室 18名(8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	26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	
	パソコン個別相談	26日(金)	①午前9時30分~ 各45分 ②午前10時30分~ ③午前11時30分~ 自主トレ9:30~/11:00	娯楽室 ①②③各2名 自主トレ各1名	