

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	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	先輩	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～	
申込書又は利用時間内の電話受付	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						
	先輩	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～	
		筆文字ラマアート 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						
	先輩	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	
		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)		
		아이폰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						
	先輩	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		