

申込み方法	事業名	実施日	時間	場所	申込日 (発表日)
				定員	
直接当日会場	健康相談	19日(火)	午後1時30分～3時30分	和室	当日受付
	カーレット体験	9日(土) 23日(土)	午後1時30分～3時	機能回復訓練室1	
	TVゲームでボウリング開放 お試し会	9日(土) 29日(金)	午後1時30分～3時	機能回復訓練室2	
	東京都スマホ相談	27日(水)	午後1時～4時	集会室	
	川柳の会 題「数字を折り込んで作る」 ※用紙のない方は事務所まで。15日に提出します	15日(金)	午後1時30分～3時30分	講習室	
申込書のみ	にこにこ体操5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30名	4/23～
	あの歌この唄ピアノ歌	8日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 121名	4/30～
抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	14日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	抽選 申込期間 4/25～ 5/1 抽選 発表日 5/7
	健康体操レクリエーション ※上履き・水分・汗拭きタオル持参	22日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
	昭和歌謡を楽しもう	21日(木)	午前10時～11時	講習室+娯楽室 各35名	
	季節の折り紙「菖蒲」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	①12日(火) ②26日(火)	午前10時～11時30分	講習室・娯楽室 20名 機能回復訓練室1 20名	
	TVゲームでボウリング ※飲み物・汗拭きタオル持参 ①試合形式練習日※TVゲームに参加した事のある方 ②通常	①14日(木) ②20日(水)	①午後1時30分～3時 ②午後1時30分～3時	①機能回復訓練室2 ②機能回復訓練室2 各12名	
申込み開始日 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で申込み開始日の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	シルバー人材スマホ相談会	7日(木)	①午前10時～ 各30分 ②午前10時30分～ ③午前11時～ ④午前11時30分～	和室 各2名	4/25～
	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	24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	4/21～ ※区チラシにて
5/1 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で5/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	カラオケ個人利用	①15日(金) ②29日(金)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	5/1～
	フレイル予防講座 【体力】「その息切れは年のせい?」 ※持ち物：水分、動きやすい服装	21日(木)	午後2時30分～3時30分	機能回復訓練室1 20名(10名)	
	東京都スマホ教室(全4回) ※4回参加できる人	①19日(火) ②22日(金) ③26日(火) ④29日(金)	午前9時15分～12時15分	娯楽室 7名(3名)	
	丹田呼吸法	15日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	
	ラダーゲッター体験	16日(土)	午前10時～11時30分	多目的ホール 10名(8名)	
	盆踊りを楽しもう	16日(土)	午後1時30分～2時30分	多目的ホール 20名(10名)	
	手芸教室「写真入れ」	13日(水)	午後1時30分～2時30分	講習室 7名(4名)	
	アンドロイド講座講座 ～カメラの使い方～	12日(火)	午後1時～2時	講習室 5名(3名)	
5/11 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で5/11の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	麻雀開放タイム	30日(土)	午前9時05分 ～11時45分	娯楽室 10名(6名)	5/11～
	ミニ映画会	23日(土)	午前10時～12時	講習室・娯楽室 16名(6名)	
	西アフリカ文化を楽しもう	26日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(6名)	
	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	①19日(火) ②22日(金)	午前9時30分 ～11時30分	①和室 ②講習室 各5名(3名)	
	ミニ栄養講座	25日(月)	午後2時～3時	2階 調理室 10名(6名)	
	iPhone講座 ～緊急時の活用～	27日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)	
	iPad講座 ～Youtube～	27日(水)	午後2時～3時	講習室 5名(3名)	
	声活	29日(金)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 16名(8名)	
	パソコン個別相談	18日(月)	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	