

申込み方法	事業名	実施日	時間	場所	申込日 (発表日)	
				定員		
直接当日場	健康相談	16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	13日(土)	午後1時30分～2時30分	機能回復訓練室2		
	TVゲームでボウリング開放 お試し会	3日(水)	午後1時30分～2時30分	機能回復訓練室2		
	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「上手」 ※用紙のない方は事務所まで。19日に提出します	19日(金)	午後1時30分～3時30分	講習室		
申込書のみ	先着	にこにこ体操6月 ※体操前に血圧測定 ※6月から場所が変更	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2 各35名	5/23～
		あの歌この唄ピアノ歌	5日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 121名	5/30～
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)	①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～12時	講習室・娯楽室 25名	抽選 申込期間 5/25～ 5/29 抽選 発表日 6/2
		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	26日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		昭和歌謡を楽しもう	18日(木)	午前10時～11時15分	機能回復訓練室1 45名	
		季節の折り紙「リース」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	①9日(火) ②23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2 20名	
		TVゲームでボウリング※飲み物・汗拭きタオル持参 ①通常 ②試合形式練習日※TVゲームに参加した事のある方	①8日(月) ②11日(木)	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 ※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	3日(水)	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	5/27～	
	シニアのための呼吸法 (座学中心の回) ～深い呼吸で心も身体も元気に～	3日(水)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 14名(6名)		
	交通安全教室	10日(水)	午後1時30分～2時30分	機能回復訓練室2 20名(10名)		
	ハーブを使って認知症対策 「虫よけスプレー」※材料費600円、筆記用具	5日(金)	午前10時～11時30分	講習室 8名(4名)		5/27～ 6/3
6/1 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で6/1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	①19日(金) ②24日(水) ③29日(月)	午前9時～11時30分	集会室 各10名(5名)	6/1～	
	薬剤師さん講座「熱中症対策」	12日(金)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 15名(5名)		
	フレイル予防講座 【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩! ※持ち物:水分、動きやすい服装	18日(木)	午後2時30分～3時30分	機能回復訓練室1 20名(10名)		
	行政書士講座	19日(金)	講演:午後2時～3時 個別相談:午後3時～4時	5階 集会室1・2 20名(10名)		
	東京都スマホ教室(全4回) ※4回参加できる人	①16日(火) ②19日(金) ③23日(火) ④26日(金)	午前9時15分～12時15分	娯楽室 7名(3名)		
	骨コツ筋力アップ栄養講座	22日(月)	午後2時～3時	機能回復訓練室2 10名(6名)		
	丹田呼吸法	19日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)		
	手芸教室「三角折の白鳥」(全3回)	①6月25日(木) ②7月23日(木)	①午後1時30分～4時 ②午後1時30分～4時30分	集会室 5名(4名)		
	盆踊り	15(月)	午後1時30分～2時30分	機能回復訓練室1 15名(5名)		
	iPhone講座 ～電話と基本の操作～	9日(火)	午後1時～2時	講習室 5名(3名)		
6/10 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で6/10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	27日(土)	午前9時05分 ～11時45分	娯楽室 10名(6名)	6/10～	
	音楽レクリエーション	23日(火)	午後1時～2時	機能回復訓練室1 16(8名)		
	血管年齢測定会	22日(月)	①午前9時15分～11時 ②午後1時15分～3時	講習室 各18名(8名)		
	西アフリカ文化を楽しもう	23日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(6名)		
	スマホ初心者教室 ※どちらか1回 ※スマホを持っている方対象	①16日(火) ②26日(金)	午前9時30分 ～11時30分	①和室 ②講習室 各5名(3名)		
	アンドロイド講座 ～LINEを楽しもう～ スタンプ・無料通話	24日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)		
	パソコン個別相談	23日(火)	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		