



レクスポ教室 switchでボウリング

6月26日(水) 13:30~15:00

ゲーム機リモコンを振ってボウリングをします。

初めてでも簡単に操作できます!

職員がレクチャーしますので安心して

ご参加ください。



熱中症対策していますか? これから暑い日

が続きます。暑さに身体がなれていないこの

時期は熱中症にかかりやすい季節でもあります。

普段から水分補給を心がけ、お出かけになる際は

日傘や帽子、飲み物を持って行きましょう。

6月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
先着 事前 申込	ゆる×らく体操 NEW	10日(月)	10:00~11:30	15名	肩幅以上の長さのタオル
	オーラルフレイル 予防講座 NEW	26日(水)	10:00~11:00	12名	元気になれる! 食事の話とお口の体操
	川柳を楽しもう	28日(金)	13:30~14:30	10名	持物: 筆記用具
	レクスポ教室	26日(水)	13:30~15:00	12名	switchでボウリングをします。 タオル・飲み物
	書道教室	28日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
事前 申込 抽選 事業	健康いきいき体操	4日・11日(火) 18日・25日(火)	9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足ソックス ※申込回数は3回でお願いします
	(ベルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	3日(月) 24日(月)	13:30~14:30 10:00~11:00	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	リズムでダンス	14日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物
	イスヨガ	4日(火) 18日(火)	13:30~14:15 13:30~14:15	各15名	タオル・飲み物・ソックス
	知って得するスマホ教室	6日(木)	14:00~16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	5日(水)	10:00~12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい
	絵手紙を楽しもう	12日(水) 17日(月)	13:30~15:00 10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	水彩色鉛筆で塗り絵	3日(月)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	7日(金) 17日(月)	10:00~11:30 13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	ものづくり教室	12日(水)	10:00~11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり
当日 先着 事業	映画の会	22日(土)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	7日・21日(金)	13:30~15:00	14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	健康相談	18日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てつだい隊	11日(火) 25日(火)	10:30~12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
	(都) スマホ相談会	17日(月)	9:30~12:30	参加自由	先生が個別に教えて下さいます。(1人30分程度)
	ワークショップ	29日(土)	9:00~12:00	参加自由	折紙で風鈴を作ります
申込 1日~	理学療法士講座 リニューアル	20日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「股・股関節予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	14日(金) 28日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

6月の抽選事業申込期間：5月20日(月)~22日(水)、抽選発表24日(金)※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。・電話申し込みは10:00~でお願いします。