



**令和6年度利用者懇談会** 5日(火)10:30~11:30  
ご利用の皆様から幅広くご意見をいただき、今後のより良い施設運営に役立てることを目的として、利用者懇談会を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

**お口すっきり体操** 11日(月)10:00~11:30 **血管年齢測定会** 9:30~12:00  
11月11日はいい日、いい日の「介護の日」です。  
当日は介護予防イベントとしてお口の体操、血管年齢測定と健康相談を開催します。

	11月の事業	実施日	時間	定員	備考・持物
事前 申込 先着 事業	<b>NEW</b> お口すっきり体操	11日(月)	10:00~11:30	15名	お口の周囲のストレッチをします。
	(都) スマホ体験会	20日(水)	13:00~16:00	10名	※スマホは貸出・持参両方できます。11月12日締め切りです。
	川柳を楽しもう	22日(金)	13:30~14:30	10名	筆記用具
	レクスポ教室	18日(月)	10:00~11:30	12名	ポッチャをします。 タオル・飲み物
	<b>NEW</b> ゲームにトライ	6日(水)	14:00~15:30	12名	ゲーム機で <b>ボウリング</b> 対戦! 飲み物
	リズムでダンス	8日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物
	書道教室	22日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	20日(水) 28日(木)	10:00~11:30 13:30~15:00	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	28日(木)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	15日(金) 27日(水)	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	27日(水)	10:00~11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり

抽選 事前 申込 事業	健康いきいき体操	5日・12日(火) 19日・26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	18日(月) 25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
	イスヨガ	19日(火)	13:30~14:15	各15名	タオル・飲み物・くつ下
	知って得するスマホ教室	7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	6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
	ポタニカルアート	2日・9日(土)	10:00~11:30	8名	鉛筆・消しゴム・筆拭き ※2日とも参加できる方が対象です

当日 先着 事業	映画の会	16日(土)	10:00~12:00	10名	題名、詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	1日・15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。
	血管年齢測定会& 健康相談	11日(月)	9:30~12:00	参加自由	測定に5分程度かかります。
	てつだい隊	12日・26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	18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	30日(土)	9:00~12:00	参加自由	クリスマス飾りを作ります

受付中 理学療法士講座 **リニ  
-7月** 21日(木) 14:30~15:30 10名 zoom中継で「歩行時の転倒予防」についての講義と体操をします。

その他 フラダンス教室 8日(金)  
22日(金) 10:00~12:00 登録制 最初は見学・体験から

**11月の抽選事業申込期間：10月21日(月)~23日(水)、抽選発表25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。電話申し込みは10:00~でお願いします。**