



# 8月の「はつらつセンター関主催」事業



## 事前申込・抽選

事業名 *詳細は、ポスターでご確認ください	実施日	実施時間	場所・定員	期間
★元気アップ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	2日(金) 13日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 7/20(土) ～ 7/25(木) 電話申込み 7/24(水) ～ 7/25(木) 抽選発表 7/29(月)
★健康いきいき体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物、5本指ソックス	9日(金) 23日(金)	10:00～11:15	娯楽室・和室 18名	
★はつらつ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	6日(火)・16日(金) 20日(火)・27日(火) 30日(金)	①10:00～10:30 ②11:00～11:30	娯楽室・和室 15名	
★VIDEO(ビデオ)体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	7日(水) 21日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★懐かしの小さな映画会 (洋画 字幕)	5日(月)	10:00～ 終了まで	講習室30名	
★折り紙教室 ～ 海の中 ～	13日(火)	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ コスモス ～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	14日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	19日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★eスポーツボウリング 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	21日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★ねりっこボッチャ交流会 持ち物：フェイスタオル、飲み物	23日(金)	10:00～11:30	多目的ホール (2階) 18名	
★手工芸教室 ～ フラワーマグネット～ 持ち物：縫い針、白糸、持ち帰り用の袋	24日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～① はじめてのスマートフォン体験～	26日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	29日(木)	14:00～15:30	洋室12名	

## 事前申込・先着順

事業名 *詳細は、ポスターでご確認ください	実施日	実施時間	場所・定員	期間
★eスポーツボウリング出場選手選考会 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	8日(木)	13:30～16:30	機能回復訓練室 20名	先着 (7/20～)
★理学療法士が伝えるフレイル予防講座 ”股・膝・腰の疼痛予防のまとめ”	15日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 (8/1～)
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	22日(木)	14:00～16:00	生活相談室 12名	先着 (7/20～)

※開放事業、ご案内は裏面に掲載しています