



10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	4日(金) 8日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 9/20(金) ～ 9/26(木) 電話申込み 9/25(水) ～ 9/26(木) 抽選発表 9/30(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	11日(金) 25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	15日(火)・18日(金) 22日(火)・29日(火)	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	16日(水) 30日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★ボタニカルアート 持ち物：えんぴつ、消しゴム、筆拭き用ハンドタオル (汚れても良いもの)	5日(土)・12日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★折り紙教室 ～ 小物入れ ～ 持ち物：なし	8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 ～ ダリア ～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	9日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	15日(火)	14:00～15:30	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会	16日(水)	14:00～終了まで	講習室30名	
★手工芸教室 ～ ハリネズミ ～ 持ち物：縫い針	19日(土)	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	21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	23日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★スマホ教室 ～③ スマホの基本とキャッシュレス体験～	28日(月)	10:00～11:30	講習室20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
★理学療法士が伝える ”心疾患の予防”	17日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 10/1(火) ～
★血管年齢測定会	21日(月)	10:00～11:30	生活相談室 12名	先着 9/20(金) ～
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	24日(木)	14:00～16:00	生活相談室 12名	

※開放事業と、ご案内は裏面に掲載しています