



11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	5日(火) 12日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 10/21(月) ～ 10/25(金) 電話申込み 10/24(木) ～ 10/25(金) 抽選発表 10/29(火)
★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	8日(金) 22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(金)・19日(火) 26日(火)・29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	6日(水) 20日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 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	5日(火)	14:00～15:30	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会	8日(金)	10:00～ 終了まで	講習室30名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	11日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～クリスマスリース～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	13日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物：書道道具一式、ゴミ袋、筆洗い用ペットボトル	18日(月)	10:00～11:30	講習室12名	
★スマホ教室 ～④ スマホの基本と防災～	25日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★TV ゲームdeボウリング (※名称が変わりました！) 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	29日(金)	14:00～15:30	洋室8名	
★手工芸教室 ～クリスマスの壁飾り～ 持ち物：作品持ち帰り袋	30日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10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 ” 歩行時の転倒予防 ”	21日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 11/1(金) ～
★血管年齢測定会	27日(水)	10:00～11:30	生活相談室 12名	先着 10/21(月) ～
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	28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