

## 3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	7日(金) 11日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 2/20(木) ～ 2/26(水)  電話申込み 2/25(火) ・ 2/26(水)  抽選発表 2/28(金)
★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	21日(金) 28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	4日(火)・14日(金) 18日(火)・25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	5日(水) 19日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★はつらつ健康マーじゃん 持ち物：なし	8日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	10日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～しゃくなげ～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	12日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★ゲームdeボウリング 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	13日(木)	14:00～15:30	洋室8名	
★懐かしの小さな映画会	14日(金)	14:00～終了まで	講習室30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	17日(月)	10:00～11:30	講習室12名	
★手工芸教室 ～山田さんの 春を旅するお花のカード～ 持ち物：作品持ち帰り袋、手拭き用ハンドタオル (汚れても良いもの)	22日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★囲碁ボール 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	24日(月)	14:00～16:00	洋室12名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	25日(火)	14:00～15:30	洋室12名	
★スマホ教室 ～④ スマホの基本と防災～	31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
★血管年齢測定	3日(月)	10:00～11:30	生活相談室 12名	先着 2/20(木) ～
★壁面飾りを作ろう	5日(水)	10:00～11:30	洋室15名	
★うたと音楽の健康レクリエーション	18日(火)	14:00～15:00	多目的ホール(2階) 70名	
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	27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