



# 1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	申込期間
★元気アップ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	6日(火) 13日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 12/20(土) ～ 12/25(木)
★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	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	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	8日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★はつらつ健康マージャン	10日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～パンジー～ 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	
★手工芸教室 ～毛糸のペンダント～ 持ち物：作品持ち帰り袋	17日(土)	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	19日(月)	10:00～11:30	講習室12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	
★懐かしの小さな映画会	22日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★いどばた音活会	24日(土)	10:30～11:30	洋室20名	
★スマホ教室 ～スマホ決済の使い方+個別相談～	26日(月)	10:00～11:30	講習室20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	28日(水)	14:00～15:30	洋室8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	申込期間
★東京都スマホ教室	表紙参照	13:00～16:00	生活相談室10名	20日(土)～
★大泉落語研究会 落語の会	14日(水)	14:00～15:30	多目的ホール(2階) 150名	受付中
★理学療法士が伝える! ～歩行時の転倒予防～	15日(木)	14:30～15:30	洋室20名	22日(月)～
★スマホ初心者相談会	22日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	20日(土)～
★認知症予防講演会(上映)	29日(木)	14:00～15:40	講習室30名	受付中
★心に響く南米アンデス音楽	2月14日(土)	14:00～15:30	多目的ホール(2階) 150名	R8年1月5日～