

申込み方法	事業名	実施日	時間	場所	申込日 (発表日)
				定員	
当日 直接会場	健康相談	20日(火)	午後1時30分~3時30分	食堂	当日受付
	カーレット体験	10日(土) 26日(月)	午前10時~11時30分	図書サロン	
	TVゲームでボウリング開放 お試し会	13日(火)	午前10時~11時30分	機能回復訓練室	
	東京都スマホ相談	14日(水)	午後1時~4時	集会室	
	川柳の会 題「添い寝」 ※用紙のない方は事務所まで取りに来てください。 30日に提出します	30日(金)	午後1時30分~3時30分	講習室	
申込 書のみ	にこにこ体操1月 ※体操前に血圧測定	月曜①② 木曜③④ 土曜⑤⑥ ※コース制	①③⑤ 午前9時30分~10時 ②④⑥ 午前11時~11時30分	機能回復訓練室 各28名	1/2/22~
	あの歌この唄ピアノ歌	9日(金)	午後2時~3時	多目的ホール 110名	1/6~
	筋トレマシンスタート事業	1月27日~3月6日 毎週火・金	午後3時20分~4時30分	機能回復訓練室 8名	1/9~ 1/19 抽選発表日 1/21
抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	8日(木)	午前10時~11時	講習室・娯楽室 25名	抽選申込期間 1/2/22~ 1/2/26 抽選発表日 1/5
	健康体操レクリエーション	23日(金)	午後1時30分~3時	集会室 15名	
	絵手紙初心者教室(全3回)	①1月28日(水) ②2月25日(水) ③3月25日(水)	午前10時~11時30分	講習室 10名	
	昭和歌謡を楽しもう	29日(木)	①午前9時45分~10時45分 ②午前11時~12時	講習室・娯楽室 35名	
	季節の折り紙「絵馬」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	13日(火)	午前10時~11時30分	講習室・娯楽室 20名	
	TVゲームでボウリング	19日(月)	午後1時30分~3時	講習室 各12名	
1/2/22午前9時~直接事務所申込 ※電話申込は( )内の人数分で1/2/22の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	東京都スマホ教室(全4回) ※4回参加できる人	①20日(火) ②23日(金) ③27日(火) ④30日(金)	午前9時15分~12時15分	娯楽室 7名(3名)	1/2/22 ~1/8
	フレイル予防講座 「歩行時の転倒予防」	15日(木)	午後2時30分~3時30分	講習室・娯楽室 25名(5名)	1/2/22~
	ぬり絵の会	9日(金) 27日(火)	午前10時~11時 午後2時~3時	講習室 10名(4名)	1/2/22~
1/5午前9時~直接事務所申込 ※電話申込は( )内の人数分で1/5の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
申込書又は利用時間内の電話受付	アンドロイド講座 「スクリーンショット」	13日(火)	午後1時~2時	講習室 6名(2名)	1/5~
	アミカコンサート	17日(土)	午後1時30分~2時30分	多目的ホール 50名(20名)	
	麻雀開放タイム ※申込時にルールをお受け取り下さい	17日(土)	午前9時05分~11時45分	娯楽室 16名	
	丹田呼吸法	16日(金)	午前10時~11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	
	パソコン個別相談	16日(金)	①午前9時30分~各45分 ②午前10時30分~ ③午前11時30分~ 自主トレ9:30~11:00	集会室 ①②③各2名 自主トレ各1名	
1/10午前9時~直接事務所申込 ※電話申込は( )内の人数分で1/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	カラオケ個人利用	27日(火)	午前9時~11時30分	集会室 10名(5名)	1/10~
	アイフォン講座 「AIを使ってみましょう」	28日(水)	午後1時~1時50分	講習室 6名(2名)	
	アイパッド講座 「カメラ」	28日(水)	午後2時~3時	講習室 6名(2名)	
	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	20日(火) 23日(金)	午前9時30分~11時30分	5階 集会室 各5名(3名)	
	あなたのお薬講座	22日(木)	午前10時15分~11時15分	講習室・娯楽室 20名(10名)	
	西アフリカ文化を楽しもう 「マリのドゴン族のマスク」	27日(火)	午前10時~11時	講習室 8名(6名)	
	パソコンの会	30日(金)	午前9時30分~10時30分	集会室 8名(4名)	
	ミニ映画会	14日(水)	午前10時~12時	講習室・娯楽室 16名(6名)	
	初心者向け 個別スマホ相談 ※LINE、アプリ、QRコード カメラ、地図の使い方など初心者向け	23日(金)	①午後1時~各30分 ②午後1時35分~ ③午後2時10分~ ④午後2時45分~ ⑤午後3時20分~	和室 各2名	