

申込み方法		事業名	実施日	時間	場所 定員	申込日 (発表日)	
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 26日（土）	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	先着	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	12/22～	
		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～	
	抽選	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	
申込書又は利用時間内の電話受付	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 12/22～ 12/26 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		
	12/22午前9時～直接事務所申込 ※電話申込は（ ）内の人数分で12/22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）	12/22 ～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）	12/22～	
		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）	12/22～	
	1/5午前9時～直接事務所申込み ※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						
	先着	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～直接事務所申込み ※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		