

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 直轄会場	健康相談	16日(火)	午後1時30分～3時30分	作業室	当日受付 (無料)	
	東京都スマホ相談会	17日(水)	午後1時～午後4時	集会室 12名	当日受付 (無料)	
申込書のみ	抽選	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24名	12/21 ～12/26 (12/27)
		健康体操レクリエーション ※上履き持参	26日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	1/11 ～1/16 (1/17)
	先着	押絵教室「まり」	31日(水)	午後1時30分～3時30分	講習室 5名	1/17～
		あの歌この唄ピアノ歌	12日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 100名	1/5～
先着	抽選	座ったままヨガ	11日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 18名	12/25 ～1/5 (1/6)
		マイフィットネス	10日(水)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名	12/26 ～1/5 (1/6)
		eスポーツ体験(ボウリング) ※どちらか一つお申し込みください	10日(水) 29日(月)	午後1時30分～3時	講習室 各12名	12/25 ～1/5 (1/6)
		筋トレマシンスター事業 (全12回)	23日(火)～ (毎火・金)	午前10時～11時10分	機能回復訓練室 8名	1/5 ～1/15 (1/17)
	アンドロイド講座 「LINEの応用～アルバム作りなど」	9日(火)	午後1時～2時	講習室 8名	12/25～	
	아이폰講座 「調べもの(検索)」	24日(水)	午後1時～1時50分	講習室 8名	1/5～	
	iPad講座 「テレビ電話・無料電話」	24日(水)	午後2時～3時	講習室 8名	1/5～	
	カラオケ個人利用	5日(金) 30日(火)	午前9時～11時30分	集会室 15名	12/27～	
	季節の折り紙「毘沙門天」 ※折り紙・ポンド・のり・ハサミ持参	9日(火)	午前10時～11時30分	講習室・娯楽室 22名	12/25～	
	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	16日(火)	午前9時30分～11時30分	6階 会議室 8名	12/21～	
	ズーム教室	11日(木)	午後2時～3時30分	和室 5名	12/25～	
	楽しくレクリエーション 「ポッチャ」	31日(水)	午前10時～11時	娯楽室 12名	1/19～	
	オンライン講座 「内部疾患のまとめ」	1月18日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室・娯楽室 25名	12/21～	
	ぬり絵事業	22日(月)	午後1時30分～3時30分	講習室 10名	1/11～	
スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	26日(金)	午前9時30分～11時30分	5階 集会室 8名	1/19～		
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	26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～	講習室 各2名	1/10～		
児童館交流会	16日(火)	午後3時45分～4時15分	4階児童館 10名	1/6～		
血管年齢測定会	19日(金)	午前9時15分～11時	集会室 20名	1/9～		
川柳の会 題「光る」 ※1/19に3句出して下さい	19日(金)	午後1時30分～3時30分	集会室 14名	12/25～		