

※各催し物の詳細は、館内ひかり掲示板をご覧ください。(◆●■は毎月行う事業です。)

当日受付けです

- **健康相談** ～看護師による個別相談～ 【4月21日(火)】
 - ・午後1時30分～3時30分 /作業室 ・当日受付(無料)
- **にこにこ体操**…毎週 月・木・土曜日<1日2回>
 - ① 午前10時～10時30分 ② 午前11時～11時30分 /機能回復訓練室
 - ・各回40名(先着順)…各回20分前頃から当日受付(体操前に血圧測定)
- **健康体操・レクリエーション** 【4月24日(金)】
 - ・午後1時30分～3時 /集会室 ・20名(先着順) ・当日受付 1時から会場受付
- **懐メロ歌謡くらぶ**【4/6(月)】
うたごえサロン 【4/16(木)】
ピアノと歌おう 【4/9(木)】
 - ・午後2時～3時/食堂 ・70名(先着順)
 - ・当日1時頃から会場前で受付(整理番号配布)
- **カラオケ個人利用** 【①4月2日(木)・②22日(水)】
 - ・午前9時～11時40分 /集会室 ・20名程度 ・当日受付
- **映画会「嵐が丘」** 【4月23日(木)】
 - ①午前10時～ ②午後1時30分～/多目的ホール・各回200名(先着順)



事前申込(申込書で申し込んでください)

【抽選があります】

- ◆ **麻雀開放タイム 個人** 【①4/7(火)・②16(木)】 ・同時受付3/24～3/30
 - ・各回とも 午前9時～11時45分/娯楽室・32名
 - ※4月からの麻雀開放タイムは個人開放のみにになります。
- ◆ **手芸教室「カード作り」** 【4月9日(木)】
 - ・午前10時～ /講習室 ・10名 ・受付3/26～4/1
- ◆ **iPad(アイパッド)を楽しもう** 【4月8日(水)】
 - ・午後2時～3時30分/食堂 ・10名 ・受付3/25～3/31
- ◆ **iPad(アイパッド)相談会** 【4月22日(水)】
 - ・午後2時～3時30分/食堂 ・10名 ・受付4/8～4/14
- ◆ **ヨガと呼吸法** 【4月23日(木)】
 - ・午前9時30分～10時30分/講習室・娯楽室・30名 ・受付4/9～4/15
- ◇ **自分の携帯電話の使い方** 【4月21日(火)】
 - ・午前9時30分～11時30分/区民センター5階会議室1 ・16名・受付4/7～4/13



【先着順です】

- ◇ **ハーブを使って認知症対策「ルームスプレー」**【4月9日(木)】
 - ・午前10時30分～11時30分/講習室・12名(先着順)・受付3/26～

事前申込(事務所に直接申込、電話受付もできます)

- **季節の折紙「節句」**(折り紙持参) 【4月14日(火)】
 - ・午前10時～11時30分/講習室 ・15名(先着順)・受付3/27～
- **高齢者のための防犯教室** 【4月17日(金)】
 - ・午後1時30分～2時30分/講習室 ・20名(先着順)・受付3/26～
- **みんなでハーモニー(全2回)** 【4月11日(土)18日(土)】
 - ・午後2時～3時/食堂 ・40名程度(先着順)・受付3/28～
- **ミニ映画(全2回)** 【4月15日(土)22日(水)】
 - ・午後2時～3時/講習室+娯楽室 ・30名程度(先着順)・受付3/26～

