

※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。)

当日受付です

- 健康相談 ～看護師による個別相談～ 【12月21日(火)】
 - ・午後1時30分～3時30分 / 作業室
 - ・当日受付(無料)

事前申込(申込書で申し込んでください)

【先着順です】

- ◆ 季節の折紙「お正月」(折り紙・のり持参) 【12月14日(火)】
 - ・午前10時～11時30分 / 講習室
 - ・10名
 - ・受付11/30～

【抽選があります】

- ◆ にこにこ体操12月(コース制) ※18日(土)はお休みです。
 - ①月曜日 午前9時30分～10時
 - ②月曜日 午前11時～11時30分
 - ③木曜日 午前9時30分～10時
 - ④木曜日 午前11時～11時30分
 - ⑤土曜日 午前9時30分～10時
 - ⑥土曜日 午前11時～11時30分
 - ・各コース16名…(体操前に血圧測定) / 機能回復訓練室
 - ・受付11/22～11/29
- ◆ あの歌この唄ピアノ歌 【12月3日(金)】
 - ①午後2時～2時30分
 - ②午後2時50分～3時20分 / 多目的ホール 各回30名
 - ・受付11/25～11/30 ※感染状況により中止することもあります。
- ◆ シニアヨガ【①12月8日(水) ②12月17日(金) ③12月22日(水)】
 - ・午前10時30分～11時30分 / 講習室+娯楽室
 - ・各回15名 (どれか1回)
 - ・同時受付 11/26～12/1
- ◆ 手芸教室「お正月リース」 【12月27日(月)】
 - ・午後1時30分～3時30分 / 集会室
 - ・10名
 - ・受付12/13～12/17
- ◆ 健康体操・レクリエーション 【12月24日(金)】※上履きをお持ちください。
 - ・午後1時30分～3時 / 集会室
 - ・12名
 - ・受付12/10～12/16

事前申込(事務所に直接申込、利用時間内の電話受付もできます)

【先着順です】

- カラオケ個人利用【①12月2日(木)・②12月25日(土)】
 - ・午前9時～11時30分 / 集会室
 - ・15名
 - ・同時受付 11/25～
- 初心者向け 個別スマホ相談 【①12月10日(金) ②12月13日(月)】
スマートフォンお持ちの方対象 各回1名
 - ①午後1時～1時30分
 - ②午後1時40分～2時10分
 - ③午後2時20分～2時50分
 - ④午後3時～3時30分
 - ⑤午後3時40分～4時10分 / 和室
 - ・受付 12/3～
- ミニ栄養講座「免疫カアップの食事」【12月13日(月)】
 - ・午後1時30分～2時30分 / 講習室
 - ・12名
 - ・受付11/29～
- 遺言のつくり方教室 【12月17日(金)】
 - 【講演】午後2時～3時【個別相談】午後3時～4時 / ・20名
 - ・受付11/26～

【抽選があります】

- 自分のiPhone講座【12月14日(火)】「年賀状・クリスマスカード」
 - ・午後1時～2時 / 講習室
 - ・8名
 - ・受付 11/30～12/6
- 自分のスマートフォン講座【12月22日(水)】「Instagram」アンドロイド対象
 - ・午後1時～1時50分 / 講習室
 - ・8名
 - ・受付 12/8～12/14
- 自分のタブレット講座【12月22日(水)】アンドロイド対象
 - ・午後2時～3時30分 / 食堂
 - ・8名
 - ・受付 12/8～12/14
- オンラインツール【12月15日(水)】※理学療法士が伝えるフレイル予防
 - ・午前10時～11時 / 機能回復訓練室
 - 16名
 - 娯楽室8名
 - ・受付12/1～12/7