

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	21日（火）	午後1時30分～3時30分	食堂	当日受付
		カーレット講習会	2日（木）	午前10時～11時30分	講習室＋娯楽室	
		カーレット体験	8日（水） 25日（土）	午前10時～11時30分	図書サロン	
		東京都スマホ相談	8日（水）	午後1時～4時	集会室	
		川柳の会題「とまる（漢字を当て嵌めて）」 ※用紙のない方は事務所まで取りに来てください。 17日に提出します	17日（金）	午後1時30分～3時30分	集会室	
申込書のみ	先輩	にこにこ体操10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	9/23～
		あの歌この唄ピアノ歌	18日（土）	午後2時～3時	多目的ホール 110名	10/7～
抽選		座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	9日（木）	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	抽選申込期間 9/25～ 9/30 抽選発表日 10/2
		健康体操レクリエーション	24日（金）	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		昭和歌謡を楽しもう	23日（木）	午後10時～11時	講習室＋娯楽室 35名	
		季節の折り紙「お月見」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	14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	①8日（水） ②20日（月）	午後1時30分～3時	講習室 各12名	
9/26午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（ ）内の人数分で9/26の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
申込書又は 利用時間の 電話受付	先輩	ハーブを使って認知症対策 ～美容オイル作り～ ※材料費600円、ハンドタオル持参	3日（金）	午前10時～11時30分	講習室 8名（4名）	9/26～ 10/1
		カラオケ個人利用	①2日（木） ②30日（木）	午前9時～11時30分	集会室 各10名（5名）	9/26～
		かるがもコンサート	4日（土）	午後2時～3時	5階 音楽室 15名（5名）	9/26～
		「安心して暮らすために」 ①歌と警察署の方のお話 ②にこにこ体操体験と薬剤師のお話 ③にこにこ体操体験と行政書士のお話	18日（土）	①午前9時30分～10時10分 ②午前10時15分～11時5分 ③午前11時10分～12時	多目的ホール 各70名 複数申込可	9/26～
10/1午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（ ）内の人数分で10/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
		아이폰講座 「SNS」	14日（火）	午後1時～2時	講習室 6名（2名）	10/1～
		認知症サポーター養成講座 &ニプロ体験	14日（火）	午後2時～4時	5階集会室 15名（5名）	
		血管年齢測定会	16日（木）	午前9時15分 ～11時	集会室 18名（8名）	
		麻雀開放タイム ※申込時にルールをお受け取り下さい	20日（月）	午前9時05分 ～11時45分	娯楽室 16名	
10/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（ ）内の人数分で10/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
先輩		丹田呼吸法	17日（金）	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名（10名）	10/10 ～
		アンドロイド講座 「待ち受け画面を変えてみよう。写真の保存」	22日（水）	午後1時～2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	21日（火） 24日（金）	午前9時30分 ～11時30分	5階 集会室 各5名（3名）	
		西アフリカ文化を楽しもう 「2連の缶ベルとコカドラムでリズム」	28日（火）	午前10時～11時	講習室 8名（6名）	
		骨コツ筋力アップ栄養講座	21日（火）	午後2時～3時	2階 調理室 10名（6名）	
		健康カラオケ	30日（木）	午後2時～3時30分	集会室 10名（5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	24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	
		パソコン個別相談	31日（金）	①午前9時30分～ 各45分 ②午前10時20分～ ③午前11時10分～	娯楽室 各2名	