

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	18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	6日(木) 10日(月)	午前10時～11時30分	図書サロン	
		東京都スマホ相談	12日(水)	午後1時～4時	集会室	
		川柳の会題「かまう」 ※用紙のない方は事務所まで取りに来てください。 21日に提出します	21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11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	10/23～
		あの歌この唄ピアノ歌	7日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 110名	10/29～
抽選		座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	13日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	抽選申込期間 10/25～ 10/30 抽選発表日 11/5
		健康体操レクリエーション	28日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		昭和歌謡を楽しもう	20日(木)	午後10時～11時	講習室+娯楽室 35名	
		季節の折り紙「クリスマス」 ※折り紙・はさみ・ボンダ持参	11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	①12日(水) ②17日(月)	午後1時30分～3時	講習室 各12名	
少し早めのお知らせです 10/21午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で10/21の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
先輩		運動会	8日(土)	午後1時30分～2時30分	3階 多目的ホール 15名(5名)	10/21～
		季節のメッセージカードづくり ～はり絵と切り絵の紅葉～	1日(土)	午前10時～11時30分	講習室 10名(2名)	10/21～
		東京都スマホ教室(全4回)	①18日②21日 ③25日④28日	午前9時15分～12時15分	娯楽室 ※2回目は集会室	10/21 ～11/8
11/1午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で11/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
申込書又は 利用時間内の 電話受付	先輩	アンドロイド講座 「LINEで送るクリスマス・お正月のメッセージ」	11日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	11/1～
		カラオケ個人利用	6日(木)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	
		声 活	7日(金)	午前10時～11時	講習室+娯楽室 18名(6名)	
		骨コツ筋力アップ栄養講座	10日(月)	午後2時～3時	2階 調理室 10名(6名)	
		講座「あなたのお薬知っていますか」	13日(木)	午前10時15分 ～11時15分	集会室 10名(5名)	
		ミニ映画会	12日(水)	午前10時～12時	講習室+娯楽室 15名(5名)	
		麻雀開放タイム ※申込時にルールをお受け取り下さい	15日(土)	午前9時05分 ～11時45分	娯楽室 16名	
		フレイル予防講座 「尿漏れの予防」	20日(木)	午後2時30分 ～3時30分	講習室+娯楽室 25名(5名)	
11/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で11/10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	21日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	11/10 ～
		아이폰講座 「クリスマスと正月のカードづくり」	26日(水)	午後1時～1時50分	講習室 6名(2名)	
		アイパッド講座 「Youtubeで動画」	26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	18日(火) 28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 「革材のキーホルダーづくり」	25日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(6名)	
		健康カラオケ	20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	28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	14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～	娯楽室 各2名	