

申込み方法		事業名	実施日	時間	場所	申込日 (発表日)
					定員	
直接当日 会場		健康相談	17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(金)	午前10時～11時30分	図書サロン	
		TVゲームでボウリング開放 お試し会	25日(水)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室	
		東京都スマホ相談	18日(水)	午後1時～4時	集会室	
		川柳の会 題「気にしない」 ※用紙のない方は事務所まで。20日に提出しま す	20日(金)	午後1時30分～3時30分	集会室	
申込書 のみ	先着	にこにこ体操2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	1/24～
		あの歌この唄ピアノ歌	6日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 110名	1/28～
申込書又は利用時間内の電話受付	抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	26日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	抽選 申込期間 1/24～ 1/29  抽選 発表日 1/31
		健康体操レクリエーション ※上履き・水分・汗拭きタオル	27日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		昭和歌謡を楽しもう	12日(木)	午前10時～11時	講習室+娯楽室 40名	
		季節の折り紙「シマエナガの絵馬」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	10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 ※飲み物・汗拭きタオル持参	4日(水)	午後1時30分～3時	講習室 各12名	
	1/24 午前9時～直接事務所申込 ※電話申込は( )内の人数分で1/24の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
	先着	麻雀開放タイム	3日(火)	午前9時05分 ～11時45分	娯楽室 10名(6名)	1/24～
		ハーブを使って認知症対策 ～乾燥季節のお肌ケア～ 冬用クリーム作り 材料費: 600円 持ち物: 筆記用具・顔ふくタオル	6日(金)	午前10時～11時30分 ※バックもする為、お化粧なさらずご 参加いただくと行いやすいです	講習室 8名(4名)	1/24 ～2/3
	2/2 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は( )内の人数分で2/2の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
	先着	カラオケ個人利用	①5日(木) ②19日(木)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	2/2～
		ミニ栄養講座	9日(月)	午後2時～3時	2階調理室 10名(6名)	
		フレイル予防講座「脳卒中の予防」 (前半講座、後半体操) ※持ち物: 水分、動きやすい服装	19日(木)	午後2時30分 ～3時30分	講習室+娯楽室 25名(5名)	
		ゴスペルコンサート	14日(土)	午後1時30分 ～2時30分	多目的ホール 50名(20名)	
		아이폰講座 ～LINEの使い方～	10日(火)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	
		シニアのための呼吸法 ～一年間の総復習～	18日(水)	午前10時～11時30分	講習室+娯楽室 18名(6名)	
		スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	17日(火)	午前9時30分 ～11時30分	5階 集会室 各5名(3名)	
	2/10 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は( )内の人数分で2/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
	先着	丹田呼吸法	20日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	2/10～
		血管年齢測定会	20日(金)	午前9時15分～11時	集会室 18名(8名)	
		西アフリカ文化を楽しもう ～楽器制作～	24日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(6名)	
		スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	27日(金)	午前9時30分 ～11時30分	5階 集会室 各5名(3名)	
		アンドロイド講座 ～SNSの紹介～	25日(水)	午後1時～2時	講習室 6名(2名)	
		パソコン個別相談	24日(火)	①午前9時30分～ 各45分 ②午前10時30分～ ③午前11時30分～ 自主トレ9:30～/11:00	娯楽室 ①②③各2名 自主トレ各1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	27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	