

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	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～
抽選	座つたままヨガ ※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					
申込書又は利用時間内の電話受付	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）	
	アイフォン講座 ～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	