

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 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	19日(木)	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	4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	11日(水)	午後1時～4時	集会室	
	川柳の会 題「ひらく(表現自由)」 ※用紙のない方は事務所まで。27日に提出します	27日(金)	午後1時30分～3時30分	講習室	
申 込 書 の み	にこにこ体操3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	2/23～
	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	2/28～
抽 選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	12日(木)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 25名	抽選 申込期間 2/25～ 3/2  抽選 発表日 3/4
	健康体操レクリエーション ※上履き・水分・汗拭きタオル持参	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	26日(木)	①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～12時	講習室+娯楽室 各35名	
	季節の折り紙「花のリース」 ※折り紙・はさみ・ボンデ持参	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	16日(月)	午後1時30分～3時	講習室 各12名	
2/25午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は( )内の人数分で2/25の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
	ジョーダンハワイアンズコンサート	5日(木)	午後1時30分 ～2時30分	機能回復訓練室 15名(5名)	2/25～
	声活	6日(金)	午前10時～11時	講習室+娯楽室 18名(6名)	
3/2午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は( )内の人数分で3/2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	①24日(火) ②30日(月)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	3/2～
	かるがもコンサート	7日(土)	午後2時～3時	5階音楽室 16名(6名)	
	ミニ栄養講座	9日(月)	午後2時～3時	2階調理室 10名(6名)	
	なごちゃんと音楽を楽しもう	12日(木)	午後2時～3時	集会室 10名(6名)	
	フレイル予防講座「内部疾患・身体症状予防」 (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)	
	アンドロイド講座 ～調べもの(検索)～	10日(火)	午後1時～2時	講習室 5名(3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)	
3/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は( )内の人数分で3/10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	27日(金)	午前10時～11時	講習室・娯楽室 20名(10名)	3/10～
	麻雀開放タイム	21日(土)	午前9時05分 ～11時45分	娯楽室 10名(6名)	
	ミニ映画会	23日(月)	午前10時～12時	講習室・娯楽室 15名(5名)	
	西アフリカ文化を楽しもう ～リズム遊び～	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)	
	아이폰講座 ～カメラの使い方～	25日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)	
	アイパッド講座 ～基本の操作・入力～	25日(水)	午後2時～3時	講習室 5名(3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：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	
	季節のメッセージカードづくり ～きらめく花たちのカード～ ※スティックのり・はさみ・(あれば色鉛筆)持参	28日(土)	午前10時～11時30分	講習室 10名(2名)	