

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	21日(火)	午後1時30分～3時30分	和室	当日受付	
	カーレット体験	27日(月)	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	13日(月)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室		
	川柳の会 題「神・仏(架空吟)」 ※用紙のない方は事務所まで。17日に提出します	17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4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	3/23～	
	あの歌この唄ピアノ歌	3日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 110名	3/28～	
抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	①9日(木) ②23日(木)	午前10時～11時	講習室・娛樂室 25名	抽選 申込期間 3/25～ 3/30 抽選 発表日 4/2	
	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	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	30日(木)	①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～12時	講習室+娛樂室 各35名		
	絵手紙初心者教室(全3回) ※初回の画材はピーマンかしまじ	①4月22日(水) ②5月27日(水) ③6月24日(水)	午前10時～11時30分	講習室 10名		
	季節の折り紙「五色の鶴」 ※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・娛樂室 20名		
	TVゲームでボウリング ※飲み物・汗拭きタオル持参 ①通常 ②試合形式練習日 ※TVゲームに参加した事ある方	①13日(月) ②23日(木)	①午後1時30分～3時 ②午後1時30分～3時	①講習室 ②機能回復訓練室 各12名		
3/25午前9時～直接事務所申込 ※電話申込は()内の人数分で3/25の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
	シルバー人材スマホ相談会	1日(水)	①午前10時～ 各30分 ②午前10時30分～ ③午前11時～ ④午前11時30分～	和室 各2名	3/25～	
	ハーブを使って認知症対策 「香りのハンガー」 ※材料費600円	3日(金)	午前10時～11時30分	講習室 8名(4名)	3/25～	
4/1 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で4/1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	先着	カラオケ個人利用	①16日(木) ②21日(火)	午前9時～11時30分	集会室 10名(5名)	4/1～
		フレイル予防講座 (メイン会場) 「フレイル」健康寿命を延ばそう! ※持ち物:水分、動きやすい服装	16日(木)	午後2時30分～3時30分	講習室+娛樂室 25名(5名)	
		丹田呼吸法	17日(金)	午前10時～11時	講習室・娛樂室 20名(10名)	
		ユニバーサルスポーツを楽しもう ～ポッチャとラダーゲッター～	18日(土)	午後1時30分～3時	多目的ホール 16名(8名)	
		iPhone講座講座 ～入力・AIの使い方～	14日(火)	午後1時～2時	講習室 5名(3名)	
4/10 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で4/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
	麻雀開放タイム	28日(火)	午前9時05分 ～11時45分	娛樂室 10名(6名)	4/10～	
	血管年齢測定会	17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 ～新聞紙で作るバオバブの木～	28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	①21日(火) ②24日(金)	午前9時30分 ～11時30分	①娛樂室 ②講習室 各5名(3名)		
	アンドロイド講座 ～LINEの基礎～	22日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)		
	パソコン個別相談	24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～ 自主トレ9:30～/11:00	娛樂室 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	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		