

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	機能回復訓練室2	当日受付
	カーレット体験	11日(土)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室2	
	TVゲームでボウリング開放 お試し会	27日(月)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室1	
	ぬり絵の会	10日(金)	午前10時～11時30分	講習室	
	川柳の会 題「仲」 ※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	ここにこ体操7月 ※体操前に血圧測定 ※6月から場所が変更	月曜①② 木曜③④ ※コース制 土曜⑤⑥	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2 各35名	6/25～
	あの歌この唄ピアノ歌	10日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 121名	7/3～
申込書又は利用時間内の電話受付	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	9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 25名	抽選 申込期間 6/25～ 6/30 抽選 発表日 7/2
	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	
	絵手紙初心者教室(全3回)	①7月22日(水) ②8月26日(水) ③9月30日(水)	午前10時～11時30分	講習室 10名	
	昭和歌謡を楽しもう	16日(木)	午前10時～11時15分	機能回復訓練室1 45名	
	季節の折り紙「朝顔」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	①14日(火) ②28日(火)	午前10時～11時30分	講習室・娯楽室 20名 集会室 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	①13日(月) ②23日(木)	①午前10時～11時30分 ②午前10時～11時30分 ※午前となっています。	①機能回復訓練室1 ②機能回復訓練室1 各12名	
	申込み開始日 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で申込み開始日の午後1時から受付、翌日からは9時受付				
先着	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	6/26～
先着	シニアのための呼吸法 (実技の回) ～深い呼吸で心も身体も元気に～	1日(水)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 20名(8名)	
先着	『噛むこと』の重要性	6日(月)	午前10時15分～11時15分	機能回復訓練室1 追加枠 5名(4名)	
7/1 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で7/1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	丹田呼吸法	17日(金)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 20名(10名)	7/1～
	ミニ栄養講座「夏バテ予防の食事」	13日(月)	午後2時～3時	2階調理室 10名(6名)	
	レクリエーションスポーツまつり	18(土)	①午前10時～12時 ②午後1時30分～3時30分	多目的ホール ①②各35名(15名)	
	トランプの会 ※セブンブリッジを楽しみましょう	8日(水) 13日(月) 23日(木)	午前9時30分～12時	和室 7名(3名)	
	カラオケ個人利用	①15日(水) ②25日(土) ③30日(木)	午前9時～11時30分	集会室 各10名(5名)	
	アンドロイド講座 ～パスワード・ID・アプリの更新～ ※キャリアメール又はGメールアドレスを使います	14日(火)	午後1時～2時	講習室 5名(3名)	
7/10 午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は()内の人数分で7/10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	麻雀開放タイム	29日(水)	午前9時05分～11時45分	娯楽室 10名(6名)	7/10～
	スマホ初心者教室 ※どちらか1回 ※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機能回復訓練室2 ②講習室 各5名(3名)	
	西アフリカ文化を楽しもう	28日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(6名)	
	아이폰講座 ～地図～	22日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)	
	アイパッド講座 ～調べもの・AI～	22日(水)	午後2時～3時	講習室 5名(3名)	
	パソコン個別相談	21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	
	ミニ映画会	30日(木)	午前10時～12時	講習室・娯楽室 15名(5名)	
	声活	31日(金)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 18名(8名)	
	男性のための話し方講座	31日(金)	午前11時30分～12時	機能回復訓練室2 8名(2名)	

※フレイル予防講座は7月8月はお休みです。次回9月17日(木)予定です。
※7月8月は、熱中症予防対策で午前となっている講座があります。お時間ご注意ください。