

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	機能回復訓練室2	当日 受付
	カーレット体験	5日（木）	午前10時～11時30分	機能回復訓練室1	
	川柳の会 題 「有季川柳：可憐」 ※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	講習室 14名	
申込書のみ	先着 にこにこ体操11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2 各35名	10/24 ～
	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 121名	10/29 ～
抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	12日（木）	①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～12時	講習室・倶楽室 30名	抽選 申込期間 10/24 ～ 10/29 抽選 発表日 11/4
	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	19日（木）	午前10時～11時15分	機能回復訓練室1 50名	
	季節の折り紙「冬色リース」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	①10日（火） ②13日（金）	午前10時～11時30分	①②講習室・倶楽室 20名	
	絵手紙初心者教室（全3回）	①11月25日（水） ②12月23日（水） ③1月27日（水）	午前10時～11時30分	①②講習室 ③機能回復訓練室2 10名	
	TVゲームでボウリング ※飲み物・汗拭きタオル持参	①9日（月） 通常 ②13日（金） 三原台 敬老館合同	①午前 10時～11時30分 ②午後 1時30分～3時	①②機能回復訓練室1 各12名	
申込み開始日 10/26～午前9時～直接事務所申込 ※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	練馬区薬剤師講座～薬剤師に聞いてみよう～	5日（木）	①午後1時～2時 相談会 ②午後2時～2時30分 講座	①②機能回復訓練室2 ①5名 ②20名程度	10/26 ～
	トランプの会 ～大富豪を楽しみましょう～	5日（木） 19日（木） 26日（木）	午前9時30分～11時30分	講習室 12名（6名）	
	カラオケ個人利用	①6日（金） ②24日（火） ③28日（土）	午前9時～11時30分	集会室 各10名（5名）	
11/2午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（ ）内の人数分で11/2の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
事務室にて直接又は利用時間内の電話受付	ミニ映画会	7日（土）	午前10時～12時	講習室・倶楽室 15名（5名）	11/2 ～
	丹田呼吸法	20日（金）	午前10時～11時	機能回復訓練室2 20名（10名）	
	認知症備えて、知って、楽しんで！ （ズームで見ます）※水分、動きやすい服装	14日（土）	午後1時30分～3時	機能回復訓練室1 20名（10名）	
	麻雀開放タイム	14日（土）	午前9時05分 ～11時45分	倶楽室 10名（6名）	
	笑顔と元気 ～江原先生の体操～	16日（月）	午後1時30分～2時30分	機能回復訓練室1 20名（10名）	
	練馬区終活登録事業・終身サポート事業	18日（水）	午後2時～3時	機能回復訓練室1 20名（10名）	
	ウクレレと楽器の会	18日（水）	午後1時～2時	機能回復訓練室2 10名（5名）	
	声活	18日（水）	午前10時～11時	機能回復訓練室2 20名（8名）	
	男性のための話し方講座	18日（水）	午前11時15分～12時	機能回復訓練室2 8名（2名）	
	フレイル予防講座 ※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	機能回復訓練室1 30名 ※11/2 午前9時から電話申 し込みできます	
11/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（ ）内の人数分で11/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	～認知症にやさしい地域づくり～ ユニバーサルスポーツ体験 ①にこにこ体操 体験 ②ポッチャ・ラダーゲッター・カーレット	21日（土）	①午前9時30分～9時50分 ②午前10時00分～12時 ※②は出入り自由です。	多目的ホール 20名（10名）	11/10 ～
	認知症サポーター養成講座 &ニプロ体験 光が丘地域包括支援センター	20日（金）	午後2時～4時	機能回復訓練室1 15名（5名）	
	西アフリカ文化を楽しもう ～勲章バッジ～	24日（火）	午前10時～11時	講習室 8名（6名）	
	骨コツ筋力アップ栄養講座 ～たんばく質を摂ろう～	30日（月）	午後2時～3時	2階調理室 10名（6名）	
	ヘルマンハープ ～癒しの音色～ 演奏を聴き体験	24日（火）	午後1時30分～2時30分	機能回復訓練室2 15名（10名）	
	パソコン個別相談	26日（木）	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	倶楽室 ①②③各2名 自主トレ各1名	

※スマートフォン関係の講座は、裏面をご参照ください