



10月の事業		実施日・時間		定員	備考
事前申込み事業	健康いきいき体操	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)	9:30~10:30	各15名	持物：タオル・飲み物・5本足ソックス
	さわやか健康体操	3日(火) 17日(火) 31日(火)	13:00~14:15	各15名	持物：タオル・飲み物
	(ペルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	2日(月) 13:30~14:30 23日(月) 10:00~11:00		各10名	持物：ヨガマットまたはバスタオル、浴用タオル、飲み物
	楽しくリズム体操	6日(金)	10:00~11:00	12名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス	6日(金) 20日(金)	13:30~15:00	各14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	(AS) スマホ教室	26日(木)	13:00~15:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	4日(水)	10:00~11:00 11:00~12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい
	書道教室	18日(水)	10:00~11:30	8名	持物：書道道具一式・半紙 雑巾・新聞紙
	映画の会	25日(水)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください
	絵手紙を楽しもう	13日(金) 13:30~15:00 16日(月) 10:00~11:30		各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	水彩色鉛筆で塗り絵	11日(水)	10:00~11:30	12名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	20日(金) 10:00~11:30 23日(月) 13:30~15:00		各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	ものづくり教室	16日(月) 13:30~15:00 18日(水) 10:00~11:30		各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	(都) スマホ体験会	13日(金)	9:30~12:30	10名	スマホの操作に慣れていない方向けです
館長の体操教室(男性向け)	27日(金)	13:30~14:30	5名	タオル・飲み物	
先着順事業	健康相談	17日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	朝から晩までカラオケデー	7日(土)	10:00~16:00	参加自由	一日カラオケ歌い放題です
	てっだい隊	10日(火) 24日(火)	10:30~12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
	みんなと遊び隊	21日(土)	10:00~11:00	参加自由	一緒にボーリングなどeスポーツを楽しみましょう
	ワークショップ	28日(土)	9:00~12:00	参加自由	干支の年賀状をつくります
申込1日~	理学療法士講座	19日(木)	14:30~15:30	10名	今月は心疾患の予防についてです
その他	ふりふりグッパ体操	31日(火)	10:00~11:15	15名	申し込みは南大泉地域包括支援センターになります
	フラダンス教室	13日(金) 27日(金)	9:30~12:00	登録制	最初は見学・体験から

10月の抽選事業申込期間：9月21日(木)~25日(月)、結果発表日26日(火)※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は27日(水)から先着順で受付いたします。感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。