



11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	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28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	7日(火) 21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	6日(月) 13:30~14:30 27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	1日(水) 10:00~11:00	12名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス	17日(金) 13:30~15:00	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	30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	8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	24日(金) 10:00~11:30	8名	持物：書道道具一式・半紙 雑巾・新聞紙
	川柳を楽しもう	1日(水) 13:30~15:00	10名	筆記用具・記入用紙
	映画の会	14日(火) 13:30~15:30	10名	詳細は職員にお尋ねください
	絵手紙を楽しもう	10日(金) 13:30~15:00 20日(月) 10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	座ったままヨガ/ クラスレク 丸でリラックス	4日(土) 10:00~11:00	14名	座ったままヨガを行い、その後クラスレク 丸 という楽器の音色でリラックスして頂きます。
	水彩色鉛筆で塗り絵	22日(水) 10:00~11:30 28日(火) 13:30~15:00	各10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	17日(金) 10:00~11:30 27日(月) 13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	折紙教室(7 ロック折紙)	6日(月) 10:00~11:30① 13日(月) 13:30~15:00②	14名	木工用ボンド・爪楊枝。両日ともに参加で きる方対象。来年の干支の辰を作ります
	ものづくり教室	15日(水) 10:00~11:30 20日(月) 13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
(都) スマホ体験会	6日(月) 13:00~16:00	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)	30日(木) 10:00~11:00	5名	タオル・飲み物	
先着 順 事業	健康相談	21日(火) 10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てっだい隊	14日(火) 28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	11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
	(都) スマホ相談会	24日(金) 13:00~16:00	参加自由	先生がわかりやすく教えて下さいます(一 人30分目安)
	ワークショップ	25日(土) 9:00~12:00	参加自由	クリスマス飾りを、毛糸で帽子を 作ります
申込 1日~	理学療法士講座	16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	フラダンス教室	10日(金) 24日(金) 9:30~12:00	登録制	最初は見学・体験から

11月の抽選事業申込期間：10月21日(土)~24日(火)、結果発表日25日(水)※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26日(木)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。・電話申し込みは10:00~でお願いします。