



## イスヨガが始まります

4月16日(火) 13:30~開催

イスに座って身体を伸ばし、リラクセスしてみませんか。心身ともにリフレッシュ!

はつらつセンター大泉でも人気の講座です。



## 新利用証更新手続きのお願い

3月1日より利用証の更新を受け付けております。

現在、桃色もしくはみず色の利用証をお持ちの方は3月31日が利用期限です。新しい利用証発行には、利用申請書と公的な本人確認書類が必要です。また、緊急連絡先を書く欄があります。ご自宅で緊急連絡先(住所、お名前、電話番号)を控えてお持ちください。

新しい利用証は4月1日以降に旧利用証と差し替えさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

4月の事業		実施日	時間	定員	備考
先着申込	イスヨガ <b>NEW</b>	16日(火)	13:30~14:15	15名	持物：タオル・飲み物・ソックス
事前申込抽選事業	健康いきいき体操	2日・9日(火) 16日・23日(火)	9:30~10:30	各15名	持物：タオル・飲み物・5本足ソックス
	(ペルヴィスワーク)骨盤ストレッチ	1日(月)	13:30~14:30	各10名	持物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
		22日(月)	10:00~11:00		
	リズムでダンス	12日(金)	13:30~14:30	10名	持物：飲み物
	<b>リニューアル</b> 知って得するスマホ教室	4日(木)	14:00~16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	3日(水)	10:00~12:00	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	17日(水)	10:00~11:30	8名	持物：書道道具一式・半紙 雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	10日(水)	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		15日(月)	13:30~15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	15日(月)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室	5日(金)	10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり	
	10日(水)	13:30~15:00			
ものづくり教室	17日(水)	10:00~11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり	
当日先着事業	映画の会	24日(水)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください ※当日先着に変更しました
	レクダンス	5日(金) 19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。
	健康相談	16日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てつだい隊	9日(火) 23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
	ワークショップ	27日(土)	9:00~12:00	参加自由	こいのぼりのつるし飾りを作ります
その他	フラダンス教室	12日(金) 26日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

4月の抽選事業申込期間：3月21日(木)~23日(土)、結果発表日25日(月)※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。