



・11月分申込: 10/22~25。窓口申込は9:00~、電話申込は10:00~。結果発表は10/26。抽選を外れた方に連絡致します。27日から空きがある事業は先着順で受付いたします。
・【区】のスマホ相談会の方は、当選した方にご連絡します。

・11/4(金)9:30~11/8(火)14:00まで作品展を開催します。(日曜日は休館)
・上記作品展に伴い、体操事業の日程が変更になっております。

事業内容

実施日・時間

定員持ち物・備考

事前申込み事業	健康いきいき体操	1(火)・15(火)・22(火)・29(火) 9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物・五本足ソックス
	さわやか健康体操	1(火)・15(火)・29(火) 13:00~14:15	各15名	タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ	11(金)13:30~14:30 28(月)10:00~11:00	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、浴用タオル・飲み物
	レクダンス	18(金)・25(金) 13:30~15:00	各14名	簡単な「盆踊り風の踊り」を皆で踊ります
	絵手紙を楽しもう	14(月)10:00~11:30 14(月)13:30~15:00	各10名	館内に 掲示致します
	折紙教室	18(金)10:00~11:30 21(月)13:30~15:00	各10名	
	水彩色鉛筆で塗り絵	9(水)10:00~11:30 19(土)10:00~11:30	各10名	
	ものづくり教室	24(木)10:00~11:30 24(木)13:30~15:00	各10名	
	書道教室	25(金)10:00~11:30	定員8名	書道道具一式
【区】スマホ相談会	16(水)9:30~11:30	4名	30分/1名の完全交代制で行います。詳細は職員まで。	
先着順事業	看護師さんによる「健康相談」	15(火)10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談ください
	てっだい隊	30(水)10:00~11:30	参加自由	来年の干支を作ります
	みんなと遊び隊	12(土)10:00~11:00	参加自由	館長と一緒にボーリングを楽しみましょう!
	ワークショップ	11/5(土)10:00~12:00 11/5(土)13:00~15:00	参加自由	来年の干支の【うさぎ】を題材に年賀状を作ります。
1日~申込	理学療法士講座	17(木)14:30~15:30	10名	今月は肺疾患です。
その他	フラダンス	11(金)25(金) 9:30~12:00	登録制	最初は体験・見学から