

12月 はつらつ 関 便り

◆はつらつ演芸大会を開催します◆

下記日程で、「はつらつ演芸大会」を開催します。年齢にかかわらず、自由に入場できますので、鑑賞、応援にぜひ、お越しください。

出演のお申込みは終了いたしました。

【日時】12月3日(土)

9時30分：受付・入場開始

10時開演～16:00(予定)

【会場】関区民ホール(2階)



★スマホ教室★

スマホをお持ちでない方、持っているけれども使い方が分からない方が対象です。

【日時】12月26日(月)
10:00～11:30

【会場】講習室(1階)

【定員】20名

※5名に満たない場合は中止になります。

【対象】利用証をお持ちの方

【講師】ソフトバンク(株)

スマホアドバイザーチーム

※スマホ機器は講師がご用意いたします。



実習生レクリエーション

看護学校の実習生が、レクリエーションを行います。進行が、ごこないかもしれません温かい目で、是非ご参加ください。

※2回開催します。それぞれお申込みが必要です。

①【内容】「ドキドキタワー～みんなで挑戦～」

【日時】12月6日(火) 10時～11時

②【内容】「クリスマスリースを作ろう！」

【日時】12月8日(木) 14時～15時

①・②とも【定員】各8名

【会場】生活相談室(3階)

♪イヴにクリスマスソングを 楽しみましょう♪

ギターとオカリナの「ゆかいな仲間たち」が、クリスマスイヴに集まります!!
皆様も一緒に楽しいひと時を過ごしませんか?

【日時】12月24日(土)

10:30～11:30

【定員】16名 【会場】洋室(3階)



★お知らせ★ ※再周知です

～はつらつ体操が2部制になりました～

はつらつ体操は、11月より少しでも多くの方にご参加いただく事を目的に、1日に2回開催する運用に変更しました。

1回目・2回目いずれかにお申込みいただけます。
日にちはスケジュール表でご確認ください。

1回目/10:00～10:30

2回目/11:00～11:30



上記変更に伴い、ビデオで自主体操の開催日と内容、名称もリニューアルいたします。

【新名称】VIDEO(ビデオ)体操

【日にち】12月14日(水)・12月28日(水)

【時間】10:00～1時間程度

【会場】娯楽室・和室(2階)

【定員】10名

【申込】11月21日(月)～抽選申込

【持ち物】タオル



筋スタ事業のご案内

【講座期間】令和5年1月10日(火)～2月17日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【開催時間】13:30～15:00

【開催会場】機能回復訓練室(3階)

【申込期間】12月10日(土)～12月24日(土)

【当選発表】令和5年1月5日(木)館内に掲示

【募集定員】7名

【持ちもの】消毒の布、筆記用具、飲み物、
汗拭きタオル、上履

保険料:60歳～64歳・・・1,850円

65歳以上・・・1,200円

※専用紙でのお申込みになります。

※定員に満たない場合は、開催されない場合があります。



『運動スキル・知識アップに！

理学療法士が伝える脳卒中の予防！』

～Zoom開催(ホスト：豊玉)～

【日時】12月15日(木)

14:30～15:30

【会場】洋室(多目的室3階)

【定員】20名(先着申込順)

★オンライン中継専用メールアドレス

hcseki1@gmail.com

※ご自宅からZoomで参加を希望される方は、

メールアドレス又はスマートフォン等から上記

QRコードを読み込んでお申込みください。

お申込みは
12月1日(木)
9時からです

