

10月の「はつらつセンター主催」事業

申込方法	事業名 <small>*持物は、ポスターでご確認ください</small>	実施日	実施時間	場所 定員	申込開始日
事前申込・抽選	★元気アップ体操	7日（金）	10：30～ 11：30	娯楽室・和室 15名	9月 20日（火）～ 26日（月）
	★健康いきいき体操	14日・28日（金）	10：00～ 11：15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	4日（火）・11日（火）・ 18日（火）・21日（金）・ 25日（火）	10：00～ 10：30	娯楽室・和室 18名	
	★輪投げ	17日（月）	14：00～ 15：30	洋室 10名	
	★折り紙教室 ～やっこさんからの“かご”～	11日（火）	10：00～ 11：30	相談室 8名	
	★水彩色鉛筆を使ってみよう	12日（水）	10：00～ 11：30	生活相談室 10名	
	★手工芸教室	15日（土）	10：00～ 11：30	生活相談室 10名	
	★Zoom教室&交流会	13日（木）	13：30～ 15：30	生活相談室 5名	
	★スマホ教室	31日（月）	10：00～ 11：30	洋室 20名	
	★楽・楽 ポツチャ	28日（金）	14：00～ 15：30	洋室 12名	
	★レクスポクラブ ～秋のレクリエーションミニ運動会～	8日（土）	10：00～ 11：30	洋室 18名	
	事前・先着	★血管年齢測定会	13日（木）	10：00～ 11：30	
★運動スキルアップに！ 理学療法士が伝える心疾患の予防！		20日（木）	14：30～ 15：30	洋室 20名	10月1日（土） ～先着
当日・先着	★ビデオDe自主体操 (当日のはつらつ体操に参加 されなかった方対象)	4日（火）・11日（火）・ 18日（火）・21日（金）・ 25日（火）	10：45～ 30分程度	娯楽室 8名	当日
	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	3日（月）・8日（土）・22日（土）	9：00～ 12：00	講習室 12名	当日
		8日（土）・22日（土）・27日（木）	13：00～ 16：00		
	★卓球開放	3日（月）	9：00～12：00	洋室 12名	当日
		15日（土）・31日（月）	13：00～16：30		
★囲碁・将棋開放	月・水・金曜日 事業・団体で使用 していない日	13：00～ 16：30	生活相談室 12名	当日	
★筋トレマシン開放	火・金	15：00～ 16：30	機能訓練室 12名	当日	
案内	練馬区開催「スマホ体験」 若干空きがあります	14日（金）	9：30～ 12：30	講習室 若干名	募集を開始 しています