

12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	2日(金)	10:30~ 11:30	娯楽室・和室 15名	11月 21日(月)~ 26日(土)
	★健康いきいき体操	16日・23日(金)	10:00~ 11:15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	6日(火)・9日(金) 13日(火)・20日(火) 27日(火)	①10:00~ 10:30 ②11:00~ 11:30	娯楽室・和室 15名	
	ビデオ ★VIDEO体操	14日・28日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★手工芸教室 ～かどまつ～	10日(土)	10:00~ 11:30	生活相談室 10名	
	★水彩色鉛筆を使ってみよう ～グロリオサ～	14日(水)	10:00~ 11:30	生活相談室 10名	
	★楽・楽 ポツチャ	19日(月)	14:00~ 15:30	洋室 12名	
	★看護学校実習生レクリエーション① 「ドキドキタワー～みんなで挑戦～」	6日(火)	10:00~ 11:00	生活相談室 8名	
	★看護学校実習生レクリエーション② 「クリスマスリースを作ろう！」	8日(木)	14:00~ 15:00	生活相談室 8名	
	★輪投げ	12日(月)	14:00~ 15:30	洋室 10名	
	★レクスポクラブ ～囲碁ボール～	26日(月)	14:00~ 16:00	洋室 12名	
	★折り紙教室 ～サンタのギフトボックス～	13日(火)	10:00~ 11:30	生活相談室 8名	
	「イヴにクリスマスソングを 楽しみましょう♪」	24日(土)	10:30~ 11:30	洋室 16名	
	スマホ教室	26日(月)	10:00~ 11:30	講習室 20名	
事前・先着	★運動スキルアップに！ 理学療法士が伝える脳卒中の予防！	15日(木)	14:30~ 15:30	洋室 20名	12月1日(月) ～先着
	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	2日(金)・17日(土)・24日(土)	9:00~ 12:00	講習室 12名	当日
		2日(金)・17日(土)・28日(水)	13:00~ 16:00		
	★卓球開放	26日(月)	9:00~12:00	洋室 12名	当日
		8日(木)・17日(土)	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	
ご案内	東京都主催 「スマホ相談会」	6日(火)	13:00~ 16:00	生活相談室 12名程度	当日先着順
		19日(月)	9:30~ 12:30	生活相談室 12名程度	