



9月の「はつらつセンター関主催」事業



事前申込・抽選

事業名(詳細は、ポスターでご確認ください)	実施日	実施時間	場所・定員	申込期間
★元気アップ体操(※時間変更になります) 持ち物：フェイスタオル、飲み物	5日(金) 9日(火)	<u>10:00～11:00</u>	娯楽室・和室 15名	窓口申込 8/20(水) ～ 8/25(月) 電話申込み 8/23(土) ・ 8/25(月) 抽選発表 8/28(木)
★健康いきいき体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物、5本指ソックス	12日(金) 26日(金)	10:00～11:15	娯楽室・和室 18名	
★はつらつ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	2日(火)・16日(火) 19日(金)・30日(火)	①10:00～10:30 ②11:00～11:30	娯楽室・和室 15名	
★VIDEO(ビデオ)体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	3日(水) 17日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★ゲームdeボウリング 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	3日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	8日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう～りんどう～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	10日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	11日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物：なし	13日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物：書道道具一式、半紙、ゴミ袋、筆洗い用ペットボトル	15日(月・祝)	10:00～11:30	講習室12名	
★手工芸教室 ～鈴木さんの簡単手縫いのフェルトバック～ 持ち物：縫い針、まち針、白糸、作品持ち帰り袋	20日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★囲碁ボール 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	22日(月)	14:00～16:00	洋室12名	
★スマホ教室 ～マップやカメラを使ってみよう+個別相談～	29日(月)	10:00～11:30	講習室20名	

事前申込・先着順

事業名(詳細は、ポスターでご確認ください)	実施日	実施時間	場所・定員	申込期間
★スペシャル映画会	15日(月・祝)	13:00～16:30頃まで (休憩あり)	講習室40名	20日(水)～
★理学療法士が伝える! ～ 股・膝・腰の疼痛 ～	18日(木)	14:30～15:30	洋室20名	9/1(月)～
★壁面飾りをつくろう	24日(水)	10:00～11:30	洋室15名	20日(水)～
★スマホ初心者相談会	25日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	
★血管年齢測定会	29日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	
★Twinkling Winds Tokyo	10月11日(土)	14:00～15:00	多目的ホール(2階)	9/1(月)～

事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(9月16日以降)

事業名(詳細は、ポスターでご確認ください)	実施日	実施時間	場所・定員	申込期間
★ねりまちウォーキング	表紙参照	13:30～15:00	洋室15名	9/1(月)～ 9/8(月)