



10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(※時間が変わりました) 持ち物: フェイスタオル、飲み物	3日(金) 7日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 9/20(土) ～ 9/26(金) 電話申込み 9/25(木) ・ 9/26(金) 抽選発表 9/30(火)
★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	10日(金) 24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	14日(火)・17日(金) 21日(火)・28日(火) 31日(金)	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	8日(水) 22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(金)	14:00～15:30	洋室8名	
★ボタニカルアート 持ち物: えんぴつ、消しゴム、筆拭き用ハンドタオル (汚れても良いもの)	4日(土) 11日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	6日(月)	14:00～15:30	洋室12名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～籠入り秋の花アレンジメント～ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	8日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物: なし	11日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★折り紙教室 ～ハロウィンのリース～ 持ち物: 作品持ち帰り袋	14日(火)	10:00～11:30	講習室8名	
★手工芸教室 ～フェルトで作る壁飾り～ 持ち物: 作品持ち帰り袋	18日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★輪投げ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	20日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★懐かしの小さな映画会	23日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★スマホ教室 ～ネットやアプリを使ってみよう+個別相談～	27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
★血管年齢測定会	6日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	20日(土)～
★東京都スマホ教室	表紙参照	13:00～16:00	生活相談室10名	20日～29日
★お口とカラダの体操でフレイル予防	10日(金)	10:00～12:00	洋室25名	受付中
★Twinkling Winds Tokyo「秋のコンサート」	11日(土)	14:00～15:00	多目的ホール(2階) 100名	
★理学療法士が伝える! ～ 特別講座 全世代向け ～	16日(木)	13:30～15:00	洋室20名	10/1(水)～
★いきいき栄養講座とシニアごはん	21日(火)	10:00～11:00	洋室18名	受付中
★スマホ初心者相談会	23日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	20日(土)～

事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(10月14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
★足腰しゃっきりトレーニング教室	表紙参照	10:00～11:00	多目的ホール25名	10/1(水)～ 10/7日(火)