



11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	7日(金) 11日(火)	10:00~11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 10/20(月) ~ 10/24(金) 電話申込み 10/23(木) ・ 10/24(金) 抽選発表 10/28(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	14日(金) 28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	4日(火)・18日(火) 21日(金)・25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	5日(水) 19日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★懐かしの小さな映画会	1日(土)	14:00~終了まで	講習室30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	6日(木)	14:00~15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物: なし	8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	10日(月)	10:00~11:30	講習室12名	
★輪投げ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	10日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ 外交官の家 ~ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	12日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★楽・楽 ポッチャ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	12日(水)	14:00~15:30	洋室12名	
★手工芸教室 ~山田さんの○△□で作るクリスマスカード~ 持ち物: 作品持ち帰り袋	15日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ~スマホのセキュリティ対策+個別相談~	17日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
★ネット関ポッチャ交流会 持ち物: フェイスタオル、飲み物	20日(木)	13:15~15:00	多目的ホール(2階) 11名	
★いどばた音活会 持ち物: なし	29日(土)	10:30~11:30	洋室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	11日(火)	10:00~11:30	生活相談室12名	20日(月)~
★理学療法士が伝える! ~ 尿漏れの予防 ~	20日(木)	14:30~15:30	洋室20名	11/1(土)~
★スマホ初心者相談会	27日(木)	14:00~16:00	生活相談室6名	20日(月)~
★講座・お薬健康相談会 ~ 薬剤師に聞いてみよう! ~	27日(木)	①14:00~14:30(講座) ②14:30~15:30(相談会)	洋室25名 洋室7名	
★高齢者対象セーフティ教室	12月4日(木)	10:30~11:30	講習室18名	11/1(土)~
★サウンドヒール クリスマスゴスペルライブ	12月13日(土)	14:00開演	多目的ホール 100名	