



4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 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 3/21(土) ～ 3/26(木) 電話申込み 3/25(水) ・ 3/26(木) 抽選発表 3/30(月)
★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)	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	15日(水) 22日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ 5本のバラとマグカップ ～ 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	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	9日(木)	14:00～15:30	洋室12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	10日(金)	14:00～15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン	11日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	13日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★折り紙教室 ～ こいのぼり ～ 持ち物：作品持ち帰り袋	14日(火)	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★懐かしの小さな映画会	16日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★手工芸教室 ～ 切り紙のパッチワーク ～ 持ち物：作品持ち帰り袋	18日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～ 画面の見方を知ろう+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	13日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	21日(土)～
★理学療法士が伝える ～【フレイル】健康寿命を延ばそう!～	16日(木)	14:30～15:30	洋室20名	4月1日(水)～
★ステップアップスマホ相談会	21日(火)	9:30～11:30	生活相談室8名	21日(土)～
★スマホ初心者相談会	23日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	
★あなたとわたしのコンサート	27日(月)	14:00～15:00	多目的ホール100名	

事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(4月20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	4月1日～8日