

11月の抽選申込

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	6日(金) 10日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 10/20(火) ～ 10/24(土) 電話申込み 10/23(金) 10/24(土) 抽選発表 10/28(水)
★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	13日(金) 27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	17日(火)・20日(金) 24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	4日(水) 18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(邦画)	5日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	5日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	9日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～葉牡丹～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	11日(水)	10:00～11:30	生活相談室 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	12日(木)	14:00～15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン	14日(土)	9:15～11:30	娯楽室12名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物：書道道具一式、ゴミ袋、筆洗い用ペットボトル	16日(月)	10:00～11:30	講習室15名	
★手工芸教室 ～ホイルアート クリスマスツリー～ 持ち物：作品持帰り袋、毛糸1玉(ご自宅にある方)	21日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★いどばた音活会	28日(土)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	
★スマホ教室 ～画面の見方を知ろう+個別相談～	30日(月)	10:00～11:30	講習室20名	

先着申込

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
★東京都スマホ教室(フォローアップコース)	11月7・14・21・28日	13:00～16:00	生活相談室10名	表紙参照
★血管年齢測定会	11月9日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	10月20日 (火)～
★ステップアップスマホ相談会	11月17日(火)	9:30～12:00	生活相談室5名	
★理学療法士が伝える 【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係	11月19日(木)	14:30～15:30	洋室20名	11月2日 (月)～
★スマホ初心者相談会	11月26日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	10月20日 (火)～
★高齢者対象セーフティ教室	12月3日(木)	10:00～11:00	講習室18名	
★いきいき栄養講座と簡単!おいしい!シニアごはん	12月10日(木)	14:00～15:00	洋室20名	受付中

