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	
★ネット関ボッチャ交流会 持ち物:フェイスタオル、飲み物	１１月１９日(木)	13:15～15:00	多目的ホール(2階) １２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