

11月 予定表

※ 「かがやき長寿ひろば」では、記録および広報活動のため、活動の様子を写真や動画で撮影しホームページや広報誌等に掲載させていただく場合がございます。撮影や掲載を希望されない方は、お手数ですが事前にスタッフまでお申し出ください。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

火 3階 第5・6集会室	木 4階 多目的ホール・3階 第6集会室
申込み受付 電話予約開始 10月24日 (土) 午前 9時30分 より TEL 03-3834-6370	11月5日 木曜日 10:00～11:00 一緒に歌おう♪ ⑦ 心のメロディ 13:30～14:30 ② ストレッチ&タオル体操 15:00～16:00 ① 脳活筋トレ&チェア体操
11月10日 火曜日 10:00～11:00 ④ 保健師の体操 専門講座・健康相談 13:30～15:00 ふれあい介護予防教室 (区主催)	11月12日 木曜日 10:00～11:00 一緒に歌おう♪ ⑦ 心のメロディ 13:30～14:30 ① 脳活筋トレ&チェア体操 15:00～16:00 ② ストレッチ&タオル体操
11月17日 火曜日 10:00～11:00 指先から、元気をつくる ⑰ 折り紙 13:30～14:30 ⑨ 脳トレ 15:00～15:45 (45分) ⑥ 書 写	11月19日 木曜日 10:00～11:30 ⑪ カラオケ 13:30～14:30 ⑪ カラオケ 15:00～16:00 ⑪ カラオケ
11月24日 火曜日 10:00～11:00 ⑤ 数 独 ● 13:30～14:30 心と脳をイキイキ整える ⑬ めり絵 15:00～16:00 ⑨ 脳トレ	11月26日 木曜日 10:00～11:00 ⑯ ストレッチ 13:30～14:30 ② ストレッチ&タオル体操 15:00～16:00 ① 脳活筋トレ&チェア体操

休

11/3 (火)

かがやき長寿ひろば いりや

●印は、(保健師監修)
暮らしの専門ミニ講座です。

金 4階 多目的ホール・3階 第6集会室	土 3階 第5・6集会室
11月6日 金曜日 10:00～11:00 フィンランド生まれ「投げる脳トレ」 ⑫ モルック 13:30～14:30 ⑪ カラオケ ● 15:00～16:00 ⑪ カラオケ ●	11月7日 土曜日 9:30～11:00 団体利用 13:30～14:30 心と脳をイキイキ整える ⑬ めり絵 15:00～16:00 ⑨ 脳トレ
11月13日 金曜日 10:00～11:00 踊ってリフレッシュ！ ⑩ 盆ダンス 13:30～14:30 ② ストレッチ&タオル体操 15:00～16:00 ① 脳活筋トレ&チェア体操	11月14日 土曜日 9:30～11:00 団体利用 13:30～14:30 ⑭ 朗 読 15:00～16:00 ⑨ 脳トレ
11月20日 金曜日 10:00～11:00 フィンランド生まれ「投げる脳トレ」 ⑫ モルック 13:30～14:30 ① 脳活筋トレ&チェア体操 15:00～16:00 ② ストレッチ&タオル体操	11月21日 土曜日 9:30～11:00 団体利用 13:30～14:30 ⑯ ストレッチ 15:00～16:00 ③ かがやき長寿体操
11月27日 金曜日 10:00～11:00 一緒に歌おう♪ ⑦ 心のメロディ ● 13:30～14:30 ① 脳活筋トレ&チェア体操 15:00～16:00 ② ストレッチ&タオル体操	11月28日 土曜日 9:30～11:00 団体利用 13:30～14:30 挨拶から挑戦してみよう！ ⑧ 手 話 15:00～16:00 ⑮ 講 話 (薬膳秋編)