12月 予定表

※ 講座や教室は原則、**事前申し込み制**です。

申込み受付　**電話予約開始**

11月21日（土）午前9時30分より

TEL 03-3834-6370

休 12/29（火）～1/4（月）

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。

火　3階　第5・6集会室

12月 1日 火曜日

10:00～11:00	⑬ 心と脳をイキイキ整える ぬり絵
13:30～14:30	⑨ 脳トレ
15:00～16:00	⑥ 書 写

12月 8日 火曜日

10:00～11:00	⑤ 数 独
13:30～15:00	ふれあい介護予防教室（区主催）

12月 15日 火曜日

10:00～11:00	⑰ 指先から、元気をつくる 折り紙
13:30～14:30	⑥ 書写 ●
15:00～16:00	⑯ ストレッチ

12月 22日 火曜日

10:00～11:00	⑮ 謎解き
13:30～15:00	フレイルチェック（区主催）

木　4階 多目的ホール・3階 第6集会室

12月 3日 木曜日

10:00～11:00	⑩ 踊ってリフレッシュ！ 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

12月 10日 木曜日

10:00～11:00	⑱ バトントワリング
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

12月 17日 木曜日

10:00～11:00	⑩ 踊ってリフレッシュ！ 盆ダンス
13:30～14:30	⑪ カラオケ
15:00～16:00	⑪ カラオケ

12月 24日 木曜日

10:00～11:00	⑦ 一緒に歌おう♪ 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

金　4階 多目的ホール・3階 第6集会室

12月 4日 金曜日

10:00～11:00	⑫ フィンランド生まれ「投げる脳トレ」 モルック
13:30～14:30	⑪ カラオケ
15:00～16:00	⑪ カラオケ

12月 11日 金曜日

10:00～11:00	⑦ 一緒に歌おう♪ 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

12月 18日 金曜日

10:00～11:00	② ストレッチ＆タオル体操
13:30～15:00	⑲ 笑いヨガ講座

12月 25日 金曜日

10:00～11:00	⑫ フィンランド生まれ「投げる脳トレ」 モルック
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

土　3階　第5・6集会室

12月 5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

12月 12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

12月 19日 土曜日

9:30～11:00	団体利用
13:30～14:30	⑨ 脳トレ
15:00～16:00	⑬ 心と脳をイキイキ整える ぬり絵

12月 26日 土曜日

10：00～11:00	⑤ 数 独
13:30～14:30	⑧ 挨拶から挑戦してみよう！ 手 話
15:00～16:00	⑨ 脳トレ

※ 「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。