

8月 予定表

※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です。

休
8/11 (火)

火		木	
申し込み受付 7月25日 (土) 午前 9時30分 より ※「スマホ相談会」の予約開始は8/1 (土) 9:30~です! 電話予約開始 TEL 03-3834-6370 持ちもの かがやきカード (毎回) 本人確認ができるもの (初回登録時のみ)			
8月4日 火曜日		8月6日 木曜日	
10:00~11:30	ふれあい介護予防教室 (区主催)	10:00~11:00	童謡
13:30~14:30	お口元気度アップ教室	13:30~14:30	かがやき長寿体操
15:00~16:00	脳トレ	15:00~16:00	● ストレッチ&タオル体操
		8月13日 木曜日	
		10:00~11:00	盆ダンス
		13:30~14:30	童謡
15:00~16:00	● ストレッチ&タオル体操		
8月18日 火曜日		8月20日 木曜日	
10:00~11:00	折り紙	10:00~11:30	カラオケ
13:30~14:30	お口元気度アップ教室	13:30~14:30	カラオケ
15:00~16:00	書写	15:00~16:00	カラオケ
8月25日 火曜日		8月27日 木曜日	
10:00~11:00	脳トレ	10:00~11:00	モルック
13:30~14:30	お口元気度アップ教室	13:30~14:30	かがやき長寿体操
15:00~16:00	書写	15:00~16:00	● ストレッチ&タオル体操
		8/1 (土) 9:30~ 電話受付 (先着) 13:00~16:00 スマホ相談会 (第6集会室)	

かがやき長寿ひろば

いりや

金		土	
暮らしの専門ミニ講座 ●印 (保健師監修) ・フレイル予防 ・熱中症予防 ・栄養講座 ・認知症予防 ・尿失禁予防 ・食中毒予防など		8月1日 土曜日	
		10:00~11:00	保健師の体操 専門講座・健康相談
		13:30~14:30	ぬり絵
15:00~16:00	脳トレ		
8月7日 金曜日		8月8日 土曜日	
10:00~11:00	バトントワリング	9:30~11:00	団体利用
13:30~14:30	● ストレッチ&タオル体操	13:30~14:30	朗読
15:00~16:00	盆ダンス	15:00~16:00	講話 (薬膳夏編)
8月14日 金曜日		8月15日 土曜日	
10:00~11:30	カラオケ	10:00~11:00	数独
13:30~14:30	カラオケ	13:30~14:30	● ストレッチ&タオル体操
15:00~16:00	カラオケ	15:00~16:00	かがやき長寿体操
8月21日 金曜日		8月22日 土曜日	
10:00~11:00	モルック	9:30~11:00	団体利用
13:30~14:30	盆ダンス	13:30~14:30	手話
15:00~16:00	● ストレッチ&タオル体操	15:00~16:00	ぬり絵
8月28日 金曜日		8月29日 土曜日	
10:00~11:00	童謡	9:30~11:00	団体利用
13:30~14:30	● ストレッチ&タオル体操	13:30~14:30	脳トレ
15:00~16:00	かがやき長寿体操	15:00~16:00	謎解き