

9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	
9月1日 火曜日		9月3日 木曜日	
10:00～11:00	心と脳をイキイキ整える ⑫ めり絵	10:00～11:30	④ カラオケ
13:30～14:30	お口元気度アップ教室	13:30～14:30	④ カラオケ
15:00～16:00	⑨ 脳トレ	15:00～16:00	④ カラオケ
9月8日 火曜日		9月10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	一緒に歌おう♪ ⑦ 心のメロディ
13:30～14:30	⑨ 脳トレ ●	13:30～14:30	②ストレッチ&タオル体操
15:00～16:00	⑥ 書 写	15:00～16:00	①脳活筋トレ&チェア体操
9月15日 火曜日		9月17日 木曜日	
10:00～11:00	指先から、元気をつくる ⑬ 折り紙	10:00～11:00	②ストレッチ&タオル体操
13:30～15:00	お口元気度アップ教室	13:30～14:30	①脳活筋トレ&チェア体操
15:20～16:00 (40分)	心と脳をイキイキ整える ⑫ めり絵 ●	15:00～16:00	踊ってリフレッシュ！ ⑩ 盆ダンス ●
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		9月24日 木曜日	
		10:00～11:00	フィンランド生まれ「投げる脳トレ」 ⑪ モルック
		13:30～14:30	③ かがやき長寿体操
		15:00～16:00	②ストレッチ&タオル体操
9月29日 火曜日			
10:00～11:00	⑤ 数 独 ●		
13:30～14:30	お口元気度アップ教室		
15:00～16:00	⑥ 書 写		

休 9/22 (火)		かがやき長寿ひろば いりや	
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	
9月4日 金曜日		9月5日 土曜日	
10:00～11:00	一緒に歌おう♪ ⑦ 心のメロディ ●	9:30～11:00	団体利用
13:30～14:30	踊ってリフレッシュ！ ⑩ 盆ダンス	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	15:00～16:00	③ かがやき長寿体操
9月11日 金曜日		9月12日 土曜日	
10:00～11:00	フィンランド生まれ「投げる脳トレ」 ⑪ モルック ●	9:30～11:00	団体利用
13:30～14:30	①脳活筋トレ&チェア体操	13:30～14:30	⑭ 朗 読
15:00～16:00	②ストレッチ&タオル体操	15:00～16:00	⑨ 脳トレ
9月18日 金曜日		9月19日 土曜日	
10:00～11:30	④ カラオケ	9:30～11:00	団体利用
13:30～14:30	④ カラオケ	13:30～14:30	心と脳をイキイキ整える ⑫ めり絵
15:00～16:00	④ カラオケ	15:00～16:00	①脳活 筋トレ&チェア体操
9月25日 金曜日		9月26日 土曜日	
10:00～11:00	踊ってリフレッシュ！ ⑩ 盆ダンス	9:30～11:00	団体利用
13:30～14:30	②ストレッチ&タオル体操	13:30～14:30	挨拶から挑戦してみよう！ ⑧ 手 話
15:00～16:00	一緒に歌おう♪ ⑦ 心のメロディ	15:00～16:00	⑨ 脳トレ
※ 講座や教室は原則、 事前申し込み制 です。 申込み受付 8月22日 (土) 午前 9時30分 より 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）			