

10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 9月19日(土) 午前9時30分より TEL 03-3834-6370		10月1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
10月6日 火曜日		10月8日 木曜日	
10:00～11:00	⑤ 数独	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	⑨ 脳トレ	13:30～14:30	①脳活筋トレ&チェア体操
15:00～16:00	心と脳をイキイキ整える ⑫ めり絵	15:00～16:00	②ストレッチ&タオル体操
10月13日 火曜日		10月15日 木曜日	
10:00～11:00	⑥ 書 写 ●	10:00～11:30	④ カラオケ
13:30～15:00	ふれあい介護予防教室 (区主催)	13:30～14:30	④ カラオケ
		15:00～16:00	④ カラオケ
10月20日 火曜日		10月22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
13:30～14:30	⑮ 謎解き ●	13:30～14:30	①脳活筋トレ&チェア体操
15:00～16:00	⑨ 脳トレ	15:00～16:00	踊ってリフレッシュ！ ⑩ 盆ダンス
10月27日 火曜日		10月29日 木曜日	
10:00～11:00	⑨ 脳トレ	10:00～11:00	踊ってリフレッシュ！ ⑩ 盆ダンス
13:30～14:30	心と脳をイキイキ整える ⑫ めり絵	13:30～14:30	①脳活筋トレ&チェア体操
15:00～16:00	⑥ 書 写	15:00～16:00	②ストレッチ&タオル体操

●印は、(保健師監修)
暮らしの専門ミニ講座です。

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	
10月2日 金曜日		10月3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	⑯ ストレッチ ●
15:00～16:00	④ カラオケ	15:00～16:00	③ かがやき長寿体操
10月9日 金曜日		10月10日 土曜日	
10:00～11:00	②ストレッチ&タオル体操	9:30～11:00	団体利用
13:30～14:30	一緒に歌おう♪ ⑦ 心のメロディ	13:30～14:30	⑭ 朗読
15:00～16:00	踊ってリフレッシュ！ ⑩ 盆ダンス	15:00～16:00	⑨ 脳トレ
10月16日 金曜日		10月17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	②ストレッチ&タオル体操 ●	13:30～14:30	③ かがやき長寿体操 ●
15:00～16:00	①脳活筋トレ&チェア体操	15:00～16:00	⑯ ストレッチ
10月23日 金曜日		10月24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	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	①脳活筋トレ&チェア体操	15:00～16:00	⑨ 脳トレ
10月30日 金曜日		10月31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	10:00～11:00	⑤ 数独
13:30～14:30	④ カラオケ	13:30～14:30	⑨ 脳トレ
15:00～16:00	④ カラオケ	15:00～16:00	心と脳をイキイキ整える ⑫ めり絵