10月 【フリータイムのおしらせ】

１４:３０頃～１５:３０頃「ころばぬ先の健康体操（完全版）」
（おひげの先生）の映像を流しています。体を動かしたい方はぜひどうぞ！！
事前申し込み不要　かがやきカードをお持ちください

●印は、（保健師監修）
暮らしの専門ミニ講座
（10分程度）です。

かがやき長寿ひろば りゅうせん

月

受付開始！

講座や教室は、原則**事前申し込み制**です。
９月１５日（火）９時３０分～電話予約開始
電話　０３-６４５８-１４５６

ただし、①10/6（火）楽々クッキング、②10/7（水）ハーブ＆アロマ教室、の申し込みは、
はじめて参加される方は、9/15（火）から、
２回目以降の方は、9/24(木）から、受付します。

「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

10 月 6 日 火 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約	【イケおじ教室】 ① 楽々クッキング （男性限定・はじめての方優先）

10 月 13 日 火 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約	③ みんなで盆ダンス

10 月 20 日 火 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約 ●	⑥ 数独 ＆ 大人のぬり絵 彩り脳活・色鉛筆アート

10 月 27 日 火 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約	⑨ 稲吉優流先生の 大人の体育

水

10 月 7 日 水 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約 ●	● 暮らしにやさしい香りを！ ② ハーブ＆アロマ教室

10 月 14 日 水 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約 ●	④ 転ばぬ先の体力チェック ＆ 脳トレ・スポレク

10 月 21 日 水 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約	【ヤングシニア向け】 大人の ⑦ ディスコ★ダンス

10 月 19 日 月 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約	平直行先生の サムライメソッドやわらぎ ⑤ 健康カラダづくり教室

10 月 26 日 月 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約	【あんしん暮らしサポート講座】 ⑧ お口元気講座＆健口体操

10 月 28 日 水 曜日

9:30～10:20 10:30～11:20	予約不要	コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30	要予約 ●	やってみよう！ ⑩ あきさよ先生の日舞教室

休

10月 5日（月）
10月12日（月）

【りゅうせん電話申し込みメモ】　受付電話番号　０３-６４５８-１４５６　　かがやき登録番号　0 0 8

	参加を希望するサロン・教室の開催日時	教室・サロン名	電話申し込み	受講可否	備　考
1	月　日（　）　時　分　～				
2	月　日（　）　時　分　～				
3	月　日（　）　時　分　～				
4	月　日（　）　時　分　～				
5	月　日（　）　時　分　～				
6	月　日（　）　時　分　～				