



9月事業カレンダー

発行日
平成30年8月15日(水)
《第1刷》

かがやきプラザ 高齢者活動センター 電話03-3265-1161 FAX 03-3265-1162 【午前9時～午後5時 開館】
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階 (千代田区社会福祉協議会が運営しています)

日	月	火	水	木	金	土
裏面は、かがやき大学のスケジュールです。						1 ▲神保町ふれあい
2 休館日 (定例休館日)	3 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	4 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ●▲トレーニングマシンサポートデイ	5 ●パソコンサロン ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲利用者懇談会・同好会連絡会	6 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ▲トレーニングマシンサポートデイ	7 ●健康医療相談(医師) ▲富士見ふれあい	8 ●パソコンサロン ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあい
9 ●▲カラオケ開放	10 ▲かがやき大学 後期受講説明会・開講記念講演 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい ▲生涯学習団体1日公開講座「リル・シャンテ」	11 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ●▲トレーニングマシンサポートデイ ●栄養相談(管理栄養士) ●古代史と文字 ▲理学療法士によるスポッパ体操「体幹」	12 ▲トレーニングマシンサポートデイ	13 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ▲運動器相談(医師) ▲トレーニングマシンサポートデイ	14 ●健康医療相談(医師) ▲ハンドマッサージ ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	15 ●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
16 ●▲カラオケ開放	17 ●▲千代田区ふれあい秋まつり・にぎわい健康パーク 【敬老の日】	18 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ●▲トレーニングマシンサポートデイ	19 ●パソコンサロン ▲トレーニングマシンサポートデイ	20 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ●おりがみ講習会「ダリア」 ▲トレーニングマシンサポートデイ	21 ●健康医療相談(医師) ●生涯学習団体1日公開講座「心がアラワれる写経」 ▲麹町ふれあい ▲絵手紙講習会(一番町集会所) ▲富士見ふれあい	22 ●パソコンサロン ▲神田公園ふれあい ▲愛唱歌講習会(スポーツセンター)
23 ●▲カラオケ開放 【秋分の日】	24 【振替休日】	25 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ●栄養相談(管理栄養士) ▲トレーニングマシンサポートデイ	26 ●▲リフレッシュマッサージサービス ▲トレーニングマシンサポートデイ	27 ●▲運動サポート相談(理学療法士) ●生涯学習団体1日公開講座「らくらくストレッチ」 ▲理学療法士によるスポッパ体操「体幹」 ▲トレーニングマシンサポートデイ	28 ●健康医療相談(医師) ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	29 ●▲カラオケ開放 ▲ピリヤード講習会
30 ●▲カラオケ開放	<p>【秋の味覚：サンマ】</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>▶秋刀魚、学名: Cololabis saira) は、ダツ目-ダツ上科-サンマ科-サンマ属に分類される、海棲硬骨魚の1種。北太平洋に広く生息する。食材としても重宝されて、特に日本では秋の味覚を代表する大衆魚である。</p> </div>					

●は午前・▲は午後に行う事業です。
詳しい時間・場所・内容などは、センター窓口・のぞみ9月号などでご確認ください。

このほか、毎日10時30分～11時にラジオ体操、脳のトレーニングを行っています。水曜日は午後1時20分～千代田体操です。

9月かがやき大学カレンダー

自分が受ける講座の□にチェックをつけましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
午前	詳しい時間・場所・内容などは センター窓口でご確認ください。						1
午後	 かがやき大学 chiyoda kagayaki university						
	2	3	4	5	6	7	8
午前	休館日 (定例休館日)						
午後							
	9	10	11	12	13	14	15
午前							
午後		<input type="checkbox"/> かがやき大学 受講説明会・開 講記念講演					
	16	17	18	19	20	21	22
午前							
午後		【敬老の日】					
	23	24	25	26	27	28	29
午前							
午後	【秋分の日】	【振替休日】					
	30						
午前							
午後							