



10月事業カレンダー

発行日
平成30年9月15日(土)
《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
	1 ●かがやき大学 後期受講申込開始 ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	2 ●▲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	3 ●パソコンサロン 「年賀状講座」 ●かがやき社交ダ ンス同好会 体験会 「私とワルツを」 ▲トレーニングマ シンサポートデイ	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 ●生涯学習団体1日 公開講座「絵手紙に 『秋』を描こう」	5 ●健康医療相談 (医師) ▲富士見ふれあい	6 ●▲カラオケ開放 ●ビリヤードフォ ローアップ講習会 ▲神保町ふれあい ▲Ciaoくらぶ「イ ンスタントカメラ で遊ぼう!」
7 休館日 (定例休館日)	8 【体育の日】	9 ●▲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) ▲理学療法士によるス ポット体操「腰」 ▲古代史と文字の会(和 泉会館)	10 ▲トレーニングマ シンサポートデイ	11 ●▲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	12 ▲健康医療相談 (医師) ▲ハンドマッサー ジ ▲翹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	13 ●パソコンサロン ●ビリヤードフォ ローアップ講習会 ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあ い
14 ●▲カラオケ開放	15 ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	16 ●▲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	17 ●パソコンサロン ▲トレーニングマ シンサポートデイ	18 ●▲運動サポート 相談 (理学療法 士) ●おりがみ講習会 「ふくろう」 ▲トレーニングマ シンサポートデイ	19 ●健康医療相談 (医師) ▲翹町ふれあい ▲絵手紙講習会 (一番町集会室) ▲富士見ふれあい	20 ●▲第16回 福祉 まつり~かがやく 千代田 つながる心 ~
21 ●▲カラオケ開放	22 ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい ▲かがやき大学 アフタースクール (仮称)	23 ●▲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)	24 ●▲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	25 ●▲運動サポート 相談 (理学療法 士) ▲理学療法士によ るスポット体操 「腰」 ▲トレーニングマ シンサポートデイ	26 ▲健康医療相談 (医師) ▲翹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	27 ●▲ビリヤード実力 測定会 ●パソコンサロン ●卓球初心者講習会 ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあい ▲愛唱歌講習会 (ス ポーツセンター)
28 ●▲カラオケ開放	29 ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	30 ●▲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	31 ▲トレーニングマ シンサポートデイ	裏面は、 かがやき大学の スケジュールです。 		

●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10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。

10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
		1	2	3	4	5	6
午前		<input type="checkbox"/> かがやき大学 後期受講申込					
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前	休館日 (定例休館日)						
午後		【体育の日】					
	14	15	16	17	18	19	20
午前			<input type="checkbox"/> 司馬遼太郎①				
午後		<input type="checkbox"/> ウォーキング 基礎①②	<input type="checkbox"/> 初級ジャズ①		<input type="checkbox"/> 社会科見学A		
	21	22	23	24	25	26	27
午前			<input type="checkbox"/> 社会科見学B				
午後		<input type="checkbox"/> 健康発声① <input type="checkbox"/> アフタース クール(仮称)	<input type="checkbox"/> ウォーキング 基礎③④		<input type="checkbox"/> ウォーキング 基礎⑤⑥	<input type="checkbox"/> 楽しく食べ続 ける①	
	28	29	30	31	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。		
午前			<input type="checkbox"/> 司馬遼太郎②				
午後							