



11月事業カレンダー

発行日
平成29年10月15日(日)
《第1刷》

かがやきプラザ 高齢者活動センター 電話03-3265-1161 FAX03-3265-1162 【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	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
休館日 (定例休館日)	▲トレーニングマシン アドバイスデイ	●▲運動サポート 相談(理学療法士) ●▲トレーニングマ シンアドバイスデイ	▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ ▲おしゃれリフォー ム(洋裁)体験会	●▲運動サポート 相談(理学療法士) ●▲もく+もく窓 ▲運動器相談(医 師) ▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ ▲エコキャンドル作 り	▲健康医療相談 (医師) ▲ハンドマッサージ ▲翹町ふれあい ▲富士見ふれあい ▲和泉橋ふれあい	●▲ビリヤード交 流大会(男性) ●パソコンサロ ン ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあ い
12	13	14	15	16	17	18
●▲カラオケ開放	▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ ▲万世橋ふれあい	●▲運動サポート 相談(理学療法士) ●▲栄養相談(管理栄養 士) ▲理学療法士によるス ポット体操「腰」 ●▲トレーニングマ シンアドバイスデイ	●パソコンサロ ン ▲トレーニングマ シンアドバイスデ イ	●▲運動サポート 相談(理学療法士) ●▲おりがみ講習会 ▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ	●健康医療相談 (医師) ▲翹町ふれあい ▲絵手紙講習会 (一番町集会所) ▲富士見ふれあい ▲かがやきサロン	●▲カラオケ開放 ▲ダンスパー ティー ▲神保町ふれあい
19	20	21	22	23	24	25
●▲カラオケ開放	▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ ▲万世橋ふれあい	●▲運動サポート 相談(理学療法士) ●▲トレーニングマ シンアドバイスデイ	●▲リフレッシュ マッサージサービ ス ▲トレーニングマ シンアドバイスデ イ	●▲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」	▲健康医療相談 (医師) ▲翹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい ▲気功太極拳体験 会	●パソコンサロ ン ▲Ciaoくらぶ「手 話喫茶」 ▲神田公園ふれあい ▲愛唱歌講習会(ス ポーツセンター)
26	27	28	29	30		
●▲カラオケ開放	●ブーブーヒュヒュ (ウクレレ)体験会 ▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ ▲万世橋ふれあい	●▲運動サポート 相談(理学療法士) ●▲トレーニングマ シンアドバイスデイ ●▲栄養相談(管理栄養 士)	▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ	●▲運動サポート 相談(理学療法士) ▲トレーニングマシ ンアドバイスデイ		

●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11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10時20分～千代田体操です(日程・時間は変更になる場合がございます)。

11月かがやき大学カレンダー

かがやきプラザ 高齢者活動センター 電話03-3265-1161 FAX03-3265-1162 【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
星印は「かがやき大学」の講座で、 ☆は午前・★は午後に行います。 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 ☆朝の鑑賞会 B	2 ☆名所めぐり ウォーキング B	3 【文化の日】	4
5 休館日 (定例休館日)	6 ☆近代建築史 ★本の歴史	7 ☆名所めぐり ウォーキング A	8 ☆大人の科学 ★プリューゲル	9	10 ☆仏教 ★健康レシピ	11
12	13 ☆近代建築史 ★本の歴史	14 ☆名著再読 ★シャンパーニュ	15 ☆大人の科学 ★プリューゲル	16 ☆名所めぐり ウォーキング B	17 ☆芥川龍之介 ★世界遺産	18
19	20 ☆近代建築史 ★本の歴史	21	22 ☆大人の科学 ★プリューゲル	23 【勤労感謝の日】	24 ☆芥川龍之介 ★世界遺産	25
26	27 ☆心ときめく ★ベートーヴェン	28 ☆名著再読	29 ☆楽しく運動 ★ゴスペル	30		