



# 高齢者活動センター

# 11月事業カレンダー

発行日  
平成30年10月15日(月)  
《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	2	3
				●▲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	●健康医療相談 (医師) ▲富士見ふれあい ▲ハンドマッサー ジ	●▲カラオケ開放 ▲ビリヤードを 10倍楽しむ方法  【文化の日】
4	5	6	7	8	9	10
休館日 (定例休館日)	▲トレーニングマ シンサポートデイ	●▲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	●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	●▲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	▲健康医療相談 (医師) ▲麴町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	●▲ビリヤード交 流大会(女子) ●パソコンサロン ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあ い
11	12	13	14	15	16	17
●▲カラオケ開放 ▲かがやきダンス パーティー(いさ いきプラザ一番町 カスケードホー ル)	▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲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 「ひざ」 ●▲トレーニングマ シンサポートデイ	▲トレーニングマ シンサポートデイ	●▲運動サポート 相談(理学療法 士) ●おりがみ講習会 「干支 亥」 ▲トレーニングマ シンサポートデイ	●健康医療相談 (医師) ▲麴町ふれあい ▲絵手紙講習会 (一番町集会室) ▲富士見ふれあい	●▲カラオケ開放 ●年賀状講座 ▲神保町ふれあい ●かがやき大学麴 町分校「落語をた しなむ」(国立劇 場会議室)
18	19	20	21	22	23	24
●▲カラオケ開放	▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲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 シンサポート デイ ▲サークル体験会 「ブルーハワイ、プ レスリーの曲を歌っ てみよう」(明星の 会)	●パソコンサロン ▲トレーニングマ シンサポートデイ	●▲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 「ひざ」 ▲トレーニングマシ ンサポートデイ ▲かがやき大学アフ タースクール		●▲ビリヤード交流 大会(男子) ●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)
					【勤労感謝の日】	
25	26	27	28	29	30	
●▲カラオケ開放 ▲かがやき大学神 田分校「相続の 『はてな?』に答 える!」(こもれ び千桜)	●サークル体験会 「3コードからは じめるウクレレ」 (プー・ヒヌ ヒヌ) ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲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 マシンサポート デイ ●栄養相談(管理 栄養士)	●▲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	●▲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	▲健康医療相談 (医師) ▲麴町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	

●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。水曜日は午後1時20分～千代田体操です。

# 高齢者活動センター

# 11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
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。				<input type="checkbox"/> ウォーキング A「青山・表参道」	<input type="checkbox"/> はじめてのスマートフォン	
午後	 かがやき大学 chiyoda kagayaki university					<input type="checkbox"/> はじめてのタブレット	【文化の日】
	4	5	6	7	8	9	10
午前	休館日 (定例休館日)		<input type="checkbox"/> 司馬遼太郎③		<input type="checkbox"/> DIY①	<input type="checkbox"/> ロングウォーキング	
午後		<input type="checkbox"/> 健康発声②	<input type="checkbox"/> 初級ジャズ②		<input type="checkbox"/> クラシック①		
	11	12	13	14	15	16	17
午前			<input type="checkbox"/> ウォーキング B「新宿・四ツ谷」		<input type="checkbox"/> DIY②		
午後		<input type="checkbox"/> フェルメール①			<input type="checkbox"/> エンディングノート	<input type="checkbox"/> 楽しく食べ続ける②	
	18	19	20	21	22	23	24
午前			<input type="checkbox"/> 司馬遼太郎④		<input type="checkbox"/> ウォーキング C「芝公園」		
午後		<input type="checkbox"/> 健康発声③	<input type="checkbox"/> 初級ジャズ③		<input type="checkbox"/> クラシック② <input type="checkbox"/> かがやき大学 アフタースクール	【勤労感謝の日】	
	25	26	27	28	29	30	
午前			<input type="checkbox"/> ウォーキング D「青山・赤坂」				
午後		<input type="checkbox"/> フェルメール②			<input type="checkbox"/> パートナーと寄り添う	<input type="checkbox"/> 楽しく食べ続ける③	