



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 ▲神田公園ふれあい
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 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲年忘れカラオケ大会	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) ▲麹町ふれあい ▲富士見ふれあい	8 ▲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)
9 ●▲カラオケ開放	10 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい ▲かがやき大学アプタースクール	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 ●古代史と文字 ●栄養相談(管理栄養士) ▲理学療法士によるスポット体操「肩」	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 ▲絵手紙講習会(一番町集会室) ▲和泉橋ふれあい	15 ●▲カラオケ開放 ●サンタがセンターにやってくる ▲神保町ふれあい
16 ●▲カラオケ開放	17 ▲百百合学園クリスマスコンサート ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	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 ▲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「二色鶴」 ▲トレーニングマシンサポートデイ	21 ●健康医療相談(医師) ▲麹町ふれあい ▲富士見ふれあい ▲和泉橋ふれあい	22 ●▲クリスマスコンサート  【ゆず湯】
23 ●▲カラオケ開放  【天皇誕生日】	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) ▲理学療法士によるスポット体操「肩」 ▲トレーニングマシンサポートデイ	28 ▲健康医療相談(医師)	29 ●▲カラオケ開放
30 ●▲カラオケ開放	31 休館日 (年末休館日)	1/1 休館日 (年始休館日)	2 休館日 (年始休館日)	3 休館日 (年始休館日)	新年は1月4日からとなります。 来年も、どうぞよろしく お願いいたします。	



●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12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

# 12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							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	<b>休館日</b> (定例休館日)		<input type="checkbox"/> 朝の鑑賞会 A			<input type="checkbox"/> シナプソロ ジー①	
午後		<input type="checkbox"/> 健康発声④			<input type="checkbox"/> クラシック ③	<input type="checkbox"/> 楽しく食べ 続ける④	
	9	10	11	12	13	14	15
午前			<input type="checkbox"/> 司馬遼太郎 ⑤		<input type="checkbox"/> 朝の鑑賞会 B	<input type="checkbox"/> シナプソロ ジー②	
午後		<input type="checkbox"/> フェルメール③ <input type="checkbox"/> かがやき大学ア フタースクール	<input type="checkbox"/> ギャラリー A				
	16	17	18	19	20	21	22
午前							
午後			<input type="checkbox"/> ギャラリー B				
	23	24	25	26	27	28	29
午前							
午後	【天皇誕生日】	【振替休日】					
	30	31	1/1	2	3	来年も、かがやき大学で お待ちしています。 よく学び、よく笑う1年に。  かがやき大学 chiyo da kagayaki university	
午前		<b>休館日</b> (年末休館日)	<b>休館日</b> (年始休館日)	<b>休館日</b> (年始休館日)	<b>休館日</b> (年始休館日)		
午後							