



# 1月事業カレンダー

発行日  
平成29年12月15日(金)  
《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
	1 休館日 (元旦)	2 休館日 (年始休館日)	3 休館日 (年始休館日)	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 ●健康医療相談 (医師)	6 ●▲カラオケ開放
7 休館日 (定例休館日)	8 【成人の日】	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「肩」	10 ▲利用者懇談会・同 好会連絡会 ▲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) ●▲もく+もく窓 ▲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 ▲麹町ふれあい ▲富士見ふれあい ▲和泉橋ふれあい	13 ●パソコンサロン ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあ い
14 ●▲カラオケ開放	15 ●昔遊び交流会(千 代田幼稚園) ▲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 ▲現代俳句木の会 体験会	18 ●▲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 ンサポートデイ	19 ●健康医療相談(医 師) ▲麹町ふれあい ▲絵手紙講習会(一 番町集会室) ▲富士見ふれあい ▲昆布茶ふるまい会 ▲かがやきサロン	20 ●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
21 ▲新春おたのしみ 会	22 ▲トレーニングマシ ンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	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) ●らくらくストレッチ 体験会 ▲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	26 ▲健康医療相談 (医師) ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	27 ●パソコンサロン ▲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 ●パソコンサロン ▲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1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13時20分～千代田体操です。

# 1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
	1 休館日 (元旦)	2 休館日 (年始休館日)	3 休館日 (年始休館日)	4	5	6
7 休館日 (定例休館日)	8 【成人の日】	9	10	11	12	13
14	15 ★ジャズ	16 ★論語	17 ★ゼミナール「楽しいゴスペル入門」	18 ★ゼミナール「本の街、神保町の巡りかた」	19	20
21	22 ★ジャズ	23 ★論語	24	25 ★ゼミナール「本の街、神保町の巡りかた」	26	27
28	29 ★ジャズ	30 ★論語	31 ★ゼミナール「楽しいゴスペル入門」	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。		