



高齢者活動センター

1月事業カレンダー

発行日
平成30年12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
裏面は、 かがやき大学の スケジュールです。		1	2	3	4	5
		休館日 (年始休館日)	休館日 (年始休館日)	休館日 (年始休館日)	●健康医療相談 (医師)	●▲カラオケ開放
6	7	8	9	10	11	12
休館日 (定例休館日)	▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	●▲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) ●栄養相談(管理栄 養士) ▲理学療法士による スポット体操「股関 節」	▲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) ▲ハンドマッサージ ▲翹町ふれあい (新年会) ▲富士見ふれあい (新年会) ▲和泉橋ふれあい	●パソコンサロ ン ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあ い(新年会)
13	14	15	16	17	18	19
●▲カラオケ開放 ▲コーヒーサロン		●▲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) ●昔遊び交流会 (千代田幼稚園)	●パソコンサロ ン ▲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「現代俳 句 木の会」	●▲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 ●おりがみ講習会 「鬼瓦」	●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	●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
	【成人の日】					
20	21	22	23	24	25	26
●▲カラオケ開放 ▲新春おたのしみ 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 (新年会)	●▲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) ●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 ▲生涯学習団体1日 公開講座「揚名時 太極拳」	●▲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「股関 節」 ▲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	▲健康医療相談 (医師) ▲翹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい (新年会)	●パソコンサロ ン ▲神保町ふれあい (新年会) ▲神田公園ふれあい ▲愛唱歌講習会 (スポーツセン ター)
27	28	29	30	31	Happy New Year 2019 	
●▲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	●▲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) ●▲囲碁交流大会	●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) ▲トレーニングマ シンサポートデ 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。水曜日は午後1時20分～千代田体操です。

高齢者活動センター

1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
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。		休館日 (年始休館日)	休館日 (年始休館日)	休館日 (年始休館日)		
午後							
	6	7	8	9	10	11	12
午前	休館日 (定例休館日)						
午後					<input type="checkbox"/> ゴスペル①		
	13	14	15	16	17	18	19
午前			<input type="checkbox"/> 十八史略①				
午後		【成人の日】	<input type="checkbox"/> 医者いらず①		<input type="checkbox"/> ゴスペル②	<input type="checkbox"/> 楽しく食べ続ける⑥	
	20	21	22	23	24	25	26
午前			<input type="checkbox"/> 十八史略②				
午後		<input type="checkbox"/> 昭和の千代田①	<input type="checkbox"/> 医者いらず②		<input type="checkbox"/> ゴスペル③ <input type="checkbox"/> かがやき大学 アフタースクール		
	27	28	29	30	31	 かがやき大学 chiyoda kagayaki university	
午前			<input type="checkbox"/> 十八史略③				
午後		<input type="checkbox"/> 昭和の千代田②	<input type="checkbox"/> 医者いらず③		<input type="checkbox"/> ゴスペル④		