



高齢者活動センター 2月事業カレンダー

発行日
平成31年1月15日(火)
《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	6	7	8	9
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	●▲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	▲トレーニングマシンサポートデイ ●パソコンサロン	●▲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) ▲ハンドマッサージ ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい ▲かがやき大学アフタースクール 自分の「生きる」を語ろう	●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあい
10	11	12	13	14	15	16
●▲カラオケ開放		●▲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) ▲スポット体操「骨盤底筋」 ※女性限定	▲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) ▲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) ▲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	●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
17	18	19	20	21	22	23
●▲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	▲トレーニングマシンサポートデイ ●パソコンサロン	●▲運動サポート相談(理学療法士) ●おりがみ講習会「三角箱」 ▲トレーニングマシンサポートデイ	▲健康医療相談(医師) ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	●パソコンサロン ▲神田公園ふれあい ▲愛唱歌講習会(スポーツセンター) ※午前 卓球・ゴルフ開放無し
← 同好会活動 作品展 (2/19~2/25) →						
24	25	26	27	28		
●▲カラオケ開放 ← 同好会活動 作品展 (2/19~2/25) →	▲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) ▲スポット体操「骨盤底筋」 ※女性限定 ▲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2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

2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	2
午後							
午前	3	4	5	6	7	8	9
午後	休館日 (定例休館日)					<input type="checkbox"/> かがやき大学 アフタースクール 自分の「生きる」 を語ろう	
午前	10	11	12	13	14	15	16
午後		【建国記念の日】					
午前	17	18	19	20	21	22	23
午後							
午前	24	25	26	27	28	 かがやき大学 chiyo da kagayaki university	
午後							