



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|--|---|--|--|---|---|---------------------------------------|
| ★利用証の更新の際には、以下4点をお持ちください。 <input type="checkbox"/> 平成30年度高齢者活動センター利用証(ピンク色) <input type="checkbox"/> 住所と生年月日が分かる公的な証明書(保険証・運転免許証等) <input type="checkbox"/> お薬手帳(現在お薬を飲まれている方) <input type="checkbox"/> 緊急連絡先の氏名、住所、電話番号のメモ | | | | | | 1 | 2 |
|  | | | | | | ●健康医療相談(医師) ▲富士見ふれあい | ●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい ▲福祉芸能大会(共立講堂) |
| | | | | | | 3 | 4 |
| 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) ▲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 ▲麴町ふれあい ▲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 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| ●▲カラオケ開放 ▲ちよだコミュニティーコーヒーカーニバル2019 | ▲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 ▲スポット体操「体幹」 | ▲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) ▲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 ▲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 ●かがやき大学前期受講説明会・開講記念講演 | ●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) ●おりがみ講習会「チューリップ」 【春分の日】 | ▲健康医療相談(医師) ▲麴町ふれあい ▲和泉橋ふれあい | ●▲カラオケ開放 ●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) ▲みんなで巨大すくろくを作ろう! | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| ●▲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 ●栄養相談 | ●▲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「体幹」 ▲トレーニングマシンサポートデイ | ▲健康医療相談(医師) | | |
| 平成31年度利用証更新 (3/25(月)～受付開始)  | | | | | | | |
| 31 | ●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3月号などでご確認ください。 裏面は、かがやき大学のスケジュールです。 | | | | |  | |

3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 | | |
| 午後 | 休館日 (定例休館日) | | | | | | |
| 午前 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 午後 | | | | | | | |
| 午前 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 午後 | | | □かがやき大学 前期受講説明会・ 開講記念講演 | | 【春分の日】 | | |
| 午前 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 午後 | | | | | | | |
| 午前 | 31 |   <p>かがやき大学 chiyoda kagayaki university</p> | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |