



4月事業カレンダー

発行日
平成30年3月15日(木)
《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 (定例休館日)	2 ▲トレーニングマシンサポートデイ 利用証更新 手続きスタート	3 ●▲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	4 ▲トレーニングマシンサポートデイ	5 ●▲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 ▲アジアンジャー	6 ●健康医療相談(医師) ▲富士見ふれあい	7 ●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
8 ●▲カラオケ開放	9 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	10 ●▲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「腰」	11 ▲トレーニングマシンサポートデイ	12 ●▲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 かがやき大学 受講受付開始	13 ▲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	14 ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあい
15 ●▲カラオケ開放	16 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	17 ●▲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	18 ▲トレーニングマシンサポートデイ	19 ●▲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	20 ●心がアrawレル写経(体験会) ●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	21 ●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい ▲コーヒーサロン
22 ●▲カラオケ開放	23 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	24 ●▲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)	25 ●▲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	26 ●▲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「腰」 ▲トレーニングマシンサポートデイ	27 ▲健康医療相談(医師) ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	28 ▲神田公園ふれあい ▲愛唱歌講習会(スポーツセンター)
29 ●▲カラオケ開放 【昭和の日】	30 【振替休日】	<p>★利用証の更新の際には、以下4点を必ずお持ちください。</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 平成29年度高齢者活動センター利用証(青色) □ 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) □ お薬手帳(現在お薬を飲まれている方) □ 緊急連絡先等の確認も行います。 (氏名、住所、電話番号などメモしておいてください。) <p>※更新の手続きは、5階健康相談室に直接お越しください。</p> <p>.....</p> <p>★裏面はかがやき大学スケジュールです。</p>				

●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4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。

4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 (定例休館日)	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 かがやき大学 受講受付開始	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 ★ウォーキング 基礎①②	24 ☆司馬遼太郎① ★ジャズ	25	26 ☆ウォーキング 基礎③④	27	28
29 【昭和の日】	30 【振替休日】	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。				