



高齢者活動センター

4月事業カレンダー

発行日

平成31年3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 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
	1	2	3	4	5	6
	▲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	▲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	●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
7	8	9	10	11	12	13
休館日 (定例休館日)	●かがやき大学前期受講申込開始 ▲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「腰」	▲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 ▲和泉橋ふれあい	▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあい
14	15	16	17	18	19	20
●▲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	●▲運動サポート相談(理学療法士) ●おりがみ講習会「かぶととミニこいのぼり」 ▲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 ▲富士見ふれあい	●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
21	22	23	24	25	26	27
●▲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 ▲ハンドトリートメント(旧ハンドマッサージ) ▲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「腰」 ▲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	▲神田公園ふれあい
28	29	30	 <p>裏面は、かがやき大学のスケジュールです。 事業カレンダーは次月より20日発行になります。</p>			
●▲カラオケ開放	【昭和の日】	●▲運動サポート相談(理学療法士) ▲手作り絵馬 【国民の休日】				

●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、毎日午前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

4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	6
午前							
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前	休館日 (定例休館日)	<input type="checkbox"/> かがやき大 学前期受講申込 開始					
午後							
	14	15	16	17	18	19	20
午前							
午後							
	21	22	23	24	25	26	27
午前		<input type="checkbox"/> 自分語辞典 ①	<input type="checkbox"/> ウォーク基 礎A		<input type="checkbox"/> ウォーク基 礎B	<input type="checkbox"/> スマホA	
午後		<input type="checkbox"/> 画家たち①	<input type="checkbox"/> 平成史		<input type="checkbox"/> 世界遺産	<input type="checkbox"/> タブレット A	
	28	29	30	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。			
午前			<input type="checkbox"/> 愛昭歌①				
午後		【昭和の日】	【国民の休日】	 かがやき大学 chiyoda kagayaki university			