



5月事業カレンダー

発行日
平成30年4月15日(日)
《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 ●▲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	2 ●パソコンサロン ▲利用者懇談会・同 好会連絡会 ▲トレーニングマシ ンサポートデイ	3 【憲法記念日】	4 【みどりの日】	5 ●▲カラオケ開放 《しょうぶ湯》 【こどもの日】
6 休館日 (定例休館日)	7 ▲トレーニングマ シンサポートデイ	8 ●▲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「膝」	9 ▲トレーニングマシ ンサポートデイ	10 ●▲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	11 ▲健康医療相談 (医師) ▲ハンドマッサージ ▲麴町ふれあい ▲富士見ふれあい ▲和泉橋ふれあい	12 ●パソコンサロン ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあ い
13 ●▲カラオケ開放	14 ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	15 ●▲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	16 ●パソコンサロン ▲トレーニングマ シンサポートデイ	17 ●▲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	18 ●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	19 ●▲カラオケ開放 ▲ねんどアート ▲神保町ふれあい
20 ●▲カラオケ開放	21 ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	22 ●▲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) ▲お茶の水小学校ふ れあい給食	23 ●▲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	24 ●▲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「膝」 ▲トレーニングマシ ンサポートデイ	25 ▲健康医療相談 (医師) ▲麴町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	26 ●パソコンサロン ▲ピリヤード講習会 (初級編) ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあい ▲愛唱歌講習会(ス ポーツセンター)
27 ●▲カラオケ開放	28 ▲トレーニングマ シンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	29 ●▲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	30 ▲トレーニングマシ ンサポートデイ	31 ●▲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	裏面は、かがやき大学のスケ ジュールです。	


●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5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。

5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	2	3	4	5
				【憲法記念日】	【みどりの日】	【こどもの日】
6	7	8	9	10	11	12
休館日 (定例休館日)	★仏教①	☆司馬遼太郎② ★60歳からの社会貢献		★美味しく食べて健やか生活①	☆茶の歴史① ★思い出ノートで自分史①	
13	14	15	16	17	18	19
	★仏教②	☆ウォーキング (東コース)		★美味しく食べて健やか生活②	☆ロングウォーキング	
20	21	22	23	24	25	26
	★琳派の美学①	☆司馬遼太郎③ ★レッツ家事シェア!		☆ウォーキング (西コース)	☆茶の歴史② ★思い出ノートで自分史②	
27	28	29	30	31	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。	
	★琳派の美学②	☆ウォーキング (南コース)		★朝の鑑賞会 A		