



8月事業カレンダー

発行日
平成30年7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 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
				●▲運動サポート 相談(理学療法 士)	●健康医療相談 (医師)	●▲カラオケ開放
5	6	7	8	9	10	11
休館日 (定例休館日)		●栄養相談(管理 栄養士)	●トレーニングマ シンボランティア 養成講座	▲運動器相談(医 師)	▲健康医療相談 (医師) ▲ハンドマッサー ジ	【山の日】
12	13	14	15	16	17	18
●▲カラオケ開放		●▲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 「骨盤底筋」		●▲運動サポート 相談(理学療法 士) ●おりがみ講習会 「おさかな」	●健康医療相談 (医師)	
19	20	21	22	23	24	25
●▲カラオケ開放		●▲運動サポート 相談(理学療法 士)	●▲リフレッシュ マッサージサービ ス	●▲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 「骨盤底筋」	▲健康医療相談 (医師)	●▲カラオケ開放 ▲かがやき納涼会
26	27	28	29	30	31	
●▲カラオケ開放		●▲運動サポート 相談(理学療法 士) ●栄養相談(管理 栄養士)		●▲運動サポート 相談(理学療法 士)	▲健康医療相談 (医師)	

●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8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。

8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
	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	3	4
午前	 かがやき大学 chiyoda kagayaki university						
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前	休館日 (定例休館日)	<input type="checkbox"/> 見て楽しむ！ やって楽しむ！ 影絵の世界①					
午後		<input type="checkbox"/> 見て楽しむ！ やって楽しむ！ 影絵の世界②		<input type="checkbox"/> ハレルヤ！全 員参加で声を出 そう ゴスペル Class			【山の日】
	12	13	14	15	16	17	18
午前							
午後							
	19	20	21	22	23	24	25
午前							
午後							
	26	27	28	29	30	31	
午前							
午後							