



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 ▲トレーニングマシンサポートデイ	2 ●▲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	3 ●健康医療相談(医師) ▲富士見ふれあい	4 ●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
5 休館日 (定例休館日)	6 ▲トレーニングマシンサポートデイ	7 ●▲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	8 ●▲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	9 ●▲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	10 ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	11 ▲神保町ふれあい ▲神田公園ふれあい
12 ●▲カラオケ開放	13 ●栄養相談 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	14 ●▲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 ▲スポット体操「腰」	15 ▲トレーニングマシンサポートデイ	16 ●▲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 ●おりがみ講習会「あやめ」	17 ●健康医療相談(医師) ▲麹町ふれあい ▲富士見ふれあい	18 ●▲カラオケ開放 ▲神保町ふれあい
19 ●▲カラオケ開放	20 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	21 ●▲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 ▲運動器相談(医師)	22 ●▲リフレクシユマッサージサービス ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲ハンドトリートメント	23 ●▲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 ▲スポット体操「腰」	24 ▲麹町ふれあい ▲和泉橋ふれあい	25 ▲神田公園ふれあい
26 ●▲カラオケ開放	27 ●栄養相談 ▲トレーニングマシンサポートデイ ▲万世橋ふれあい	28 ●▲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	29 【昭和の日】	30 ●▲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		

●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。

