

表面

3月申込事業一覧

これは申込用紙ではありません

	事業名	日にち	時間	会場	講師名	参加費	持ち物
1	飯作さんのエアロビクス①	3月1日(火)	13:30~14:00	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
2	飯作さんのエアロビクス②	3月1日(火)	14:00~14:30	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
3	飯作さんのエアロビクス③	3月15日(火)	13:30~14:00	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
4	飯作さんのエアロビクス④	3月15日(火)	14:00~14:30	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
5	のろさんの毎日元気	3月3日(木)	11:00~12:30	教養文化工作室	野呂尚史氏	¥100	マットふき用タオル
6	自力で骨盤調整①	3月3日(木)	10:15~10:45	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
7	自力で骨盤調整②	3月3日(木)	10:45~11:15	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
8	だれでも筋トレ	3月12日(土)	10:30~11:30	教養文化工作室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、レッグバンド
9	リズムでストレッチ	3月1日(火)	10:30~11:30	教養文化工作室	近藤千恵氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
10	からだケアとリズムでウォーキング	3月9日(水)	13:30~14:30	教養文化工作室	田中有紀子氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
11	リラックスヨガ①	3月10日(木)	10:15~11:05	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
12	リラックスヨガ②	3月17日(木)	10:15~11:05	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
13	リフレッシュエアロビクス	3月4日(金)	13:30~14:20	教養文化工作室	相原悦子氏	¥100	室内履き
14	脳きたえ~る(zoomでも)	3月19日(土)	10:30~11:30	教養文化工作室	瀬戸綾子氏	¥100	なし
15	軽快にイスラエルのステップ	3月20日(日)	9:30~11:00	教養文化工作室	那須達磨氏 馬淵真希氏	¥100	室内履き
16	椅子に座ってタップステップ	3月20日(日)	13:30~14:30	教養文化工作室	菊池未来氏	¥100	室内履き
17	足指トレーニング	3月26日(土)	10:30~11:30	教養文化工作室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、5本指ソックス、ハンドタオル
18	椅子でちょっと体操①	3月24日(木)	10:15~10:45	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	室内履き
19	椅子でちょっと体操②	3月24日(木)	10:45~11:15	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	室内履き
20	スローエアロビクス	3月25日(金)	11:00~11:50	教養文化工作室	相原悦子氏	¥100	室内履き
21	筋トレ！男子(12月~開始 全8回 途中申込も可)	3月8日・22日 (火)	第2・4火曜日 13:30~14:30	大広間	篠達雄氏	毎回 ¥100	なし
22	フラワーアレンジメント	3月4日(金)	11:00~12:00	教養文化工作室	大野千絵氏	¥600	お持ち帰り用の袋
23	座敷deうんどう	3月16日・23日 (水)	13:30~14:30	大広間	職員	無料	5本指ソックス・浴用タオル
24	パソコンはじめまして①②(2回1コース)	3月2日・9日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	廣田春夫氏	無料	筆記用具
25	パソコンはじめまして③④(2回1コース)	3月16日・23日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	劔持太郎氏	無料	筆記用具
26	けん玉教室	3月13日(日)	14:00~15:00	大広間	吉本秀一氏 麻田和伸氏	無料	あればけん玉
27	岩淵職員の卓球パラダイス	3月6日(日)	13:30~15:00	教養文化工作室	職員	無料	室内履き、あればラケット
28	岩淵職員の体操パラダイス	3月27日(日)	13:30~14:30	教養文化工作室	職員	無料	室内履き、マットふき用タオル
29	岩淵職員の初心者パソコン相談室①	3月12日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし

↓ 裏面 ↓

30	岩渕職員の初心者パソコン相談室②	3月12日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
31	岩渕職員の初心者パソコン相談室③	3月26日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
32	岩渕職員の初心者パソコン相談室④	3月26日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
33	白石職員のスマホお悩み相談室①	3月5日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
34	白石職員のスマホお悩み相談室②	3月5日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
35	白石職員のスマホお悩み相談室③	3月19日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
36	白石職員のスマホお悩み相談室④	3月19日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
37	電子ゲーム体験会①	3月6日(日)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
38	電子ゲーム体験会②	3月18日(金)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
39	～eスポーツに挑戦～ テニスゲームを楽しもう	3月12日(土)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
40	～eスポーツに挑戦～ テニスゲームを楽しもう	3月25日(金)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
41	DVDを見ながら頭の元気度チェック ファイブコグテスト	①3/22(火) チェック実施日 ②3/30(水) 結果説明会	①10:45~12:00 ②10:45~11:15	教養文化工作室	説明・職員	無料	なし
42	eスポーツで交流対戦!!(ボウリング) ふれあいゲーム★フェスタ (板橋区内ふれあい館とのオンライン交流大会)	①3/20(日)・ 24(木)練習日 ②3/31(木)大会日	①14:00~16:30 ②13:30~15:30	大広間	-	無料	なし
43	お口のケア推進! 誤嚥性肺炎予防・口腔ケア講座	3月30日(水)	14:00~15:00	教養文化工作室	一般社団法人 日本健康寿命 延伸協会 奈良穂那氏	無料	なし
44	世界に一つ!オリジナルカレンダー作り	3月29日(火)	10:15~11:45	教養文化工作室	職員	無料	お持ち帰り用の袋
45	折り紙 ~いちご~	3月15日(火)	10:15~11:45	教養文化工作室	職員	無料	お好みの折り紙 お持ち帰り用の袋
46	映画鑑賞会	3月22日(火)	13:00~15:00	教養文化工作室	-	無料	
47	渡部真由香のやさしいクラシック Violin&Viola	3月19日(土)	13:30~14:30	大広間	渡部真由香氏	無料	なし
48	認知症サポーター養成講座	3月8日(火)	13:30~15:00	教養文化工作室	おとしより相談セ ンター職員	無料	筆記用具
49	仲町寄席～お笑いを一席～	3月26日(土)	13:30~14:30	大広間	大泉落語研究会	木戸銭 無料	なし
50	はじめてZUMBAズンバ	3月29日(火)	13:30~14:30	教養文化工作室	MIHO氏	¥100	室内履き

*汗拭きや給水は各自持参 *キャンセルの連絡はお早めに、連絡のない欠席はキャンセル料(事業参加費)をいただきます

事業申し込み方法

3月事業申込日：2月20日(日)午前9時～

【申込初日のみ】
お一人5種まで申込可能

①【事業申込一覧表】に氏名等の必要事項を記入、
参加希望講座の欄に○を付ける。

(初日に限り、お一人5種までのお申込みとなります。21日以降は空き枠があればいくつでも申込可能)

②【事業申込一覧表】を職員に渡し、各教室の【参加申込書】を職員から受け取り、氏名を記入する。

③【参加申込書】を職員に渡す。職員が一覧表と照合、参加が確定したら【参加者控え】を受け取り、
申込完了。

※混雑した場合はお待ちいただくことがございますので、予めご了承ください。

※同日同時刻より、お電話でも申込可能となります。