

のぞみ



発行:令和2年(2020年)
9月23日
第571号

10

月号

高齢者活動センターは60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。

本誌掲載事業にご参加の際は、利用登録が必要です。

(住所・年齢確認のため、保険証等をお持ちください。)

※申込みが必要なものは、本人が直接お申し込みください。

お問合せ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

令和2年度 かがやき大学後期講座

講座についてのお知らせ

令和2年度かがやき大学後期講座は、
新型コロナウイルスの収束が不透明及び、
感染拡大防止の観点から、対面かつ大人数で集まることが難しい為、
DVD販売という形式での開催になりました。ご了承ください。



申込み

10月5日(月)午前9時～10月19日(月)午後5時まで

< 郵送・FAX・Eメールにて受付します >

※窓口でも受け付けますが、感染予防の為、

出来る限り郵送・FAX・Eメールにてお申込みください。

対 象：千代田区在住の60歳以上の方(要高齢者活動センター利用登録)

費 用：DVD1枚につき100円

※申込みいただいた全ての方がDVDを購入できます。先着順ではありません。

受 取

11月2日(月)午前9時～11月16日(月)午後5時まで

窓口のみ直接受け渡し

※受渡し時に申し込んだ枚数の金額をお支払ください。

詳しくはパンフレットをご確認ください。

「ふれあい福祉まつり」中止のお知らせ

毎年10月に開催しております「ふれあい福祉まつり」につきまして、集団接触に伴う新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加者の安全を最優先に考え、今年はやむなく中止とさせていただくことにいたしました。

参加を楽しみにされていたみなさまには誠に申し訳ありませんが、ご理解・ご了承いただきますよう、お願いいたします。



「もっと知りたい大切な身体のこと」

10月のテーマ “膝”

ステイホーム中に多くの方から寄せられた「膝痛で悩んでいる」との声にお応えして膝関節の勉強会を実施します。

日時 : 10月①13日②20日(火)
午後1時～2時

会場 : 1階 ひだまりホール

定員 : 20名 (申込順)

参加費 : 無料

申込み : 電話・FAXまたは窓口で

【講師】 岩崎 美智子

(高齢者活動センター 理学療法士)



看護師(岩井)からひとこと

ツナ缶 簡単レシピ

効果 : 食欲アップ
疲労回復
免疫力アップ
脳の活性化!



メニュー : ツナ大根

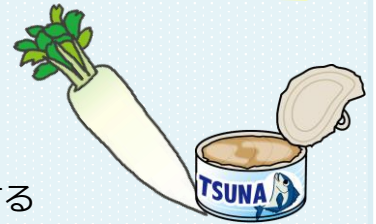
冷めてもおいしく
食べられます♪

<材料>

ツナ缶×1個
大根×1/3本
めんつゆ1対水1

<作り方>

- ①大根をいちょう切りする
- ②材料をすべて耐熱の器に入れる(ツナ缶は油ごと)
- ③大根に竹串が通るくらい電子レンジで温める



映画サロン

「私たちの青春」

1950年～1980年頃の映画を上映します。
映画を観ながら青春時代を感じ
思い出に浸りませんか?

日時 : 10月12日(月)「嵐を呼ぶ男」(予定)
26日(月)「伊豆の踊子」(予定)
午後1時～3時(開場12時45分)

会場 : 1階 ひだまりホール

定員 : 20名 (申込順)

参加費 : 無料

申込み : 電話・FAXまたは窓口で



映像サロン

「むかしの日本を見てみよう」

むかしの暮らしやむかしの道具
日本各地の風景など
懐かしい映像を一緒に観てみませんか?

日時 : 10月5日(月)～昔の暮らし編～
19日(月)～昔の日本各地編～
午後1時30分～2時30分

会場 : 1階 ひだまりホール

定員 : 20名 (申込順)

参加費 : 無料

申込み : 電話・FAXまたは窓口で



パソコンサロン

日時 : 10月21日(水)
午前10時30分～正午

会場 : 4階 活動室2

定員 : 5名 (申込順)

参加費 : 無料

申込み : 電話・FAXまたは窓口で



おりがみ講習会

「パクパクくちびる」

マスクの前でパクパクさせて
遊んでみてください。
ハロウィンにもおすすめです♪

日時 : 10月15日(木)
午前10時30分～11時30分

会場 : 4階 研修室3

定員 : 10名 (申込順)

参加費 : 100円 (材料費)

申込み : 電話・FAXまたは窓口で

