

のぞみ



発行:令和2年(2020年)
10月20日
第572号

11 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
(平日午前9時～午後5時)

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

令和2年度 かがやき大学後期 DVD 講座

上映会のおしらせ



かがやき大学後期 DVD 講座の販売に伴い、
ご自宅に DVD プレイヤーが無い方や、
DVD プレイヤーでの視聴方法が分からない方向けに、
かがやきプラザ 1 階 ひだまりホールにて、DVD 講座の上映会を行います。
DVD を購入した方でも参加できますので、
是非ご参加ください。

※DVD 購入の有無に関わらず上映会は 1 講座 100 円かかります。

会 場 : 1 階 ひだまりホール

定 員 : 各回 20 名 (申込順)

参加費 : 100 円 / 1 講座

申込み : 10 月 20 日(火)午前 9 時より電話または窓口にて

上映スケジュール

開催日程・内容の詳細はパンフレットをご覧ください。



九段坂病院共催講座

< 上映会のみ限定講座 >

「新型コロナウイルスについて高齢者が気をつけること」

おすすめ!

※DVD の販売はありません。

【日程】 11 月 17 日(火)午前 10 時～11 時

11 月 30 日(月)午前 10 時～11 時

12 月 4 日(金)午後 2 時 30 分～3 時 30 分

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、日程変更・中止となる場合があります。ご了承ください。

「もっと知りたい大切な身体のこと」

11月のテーマ “腰”

ステイホームで運動をする機会が減り
同じ姿勢でいることが多くなっていませんか。
今回は腰についての勉強会を実施します。

日時 : 11月10日・17日(火)

※内容は異なります

①午後1時～1時50分

②午後2時30分～3時20分

時間は①か②どちらか1つを選択

会場 : 1階 ひだまりホール

定員 : 各回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(竹縄)からの ひとこと



異常に暑かった夏から
急に寒くなりました。
冬に向けての準備は
進んでいますか。今年はコロナ対策と
共に早めのインフルエンザ予防接種が
推奨されています。
夏の疲労度チェックを兼ねて区民検診
とともにインフルエンザの予防接種を
受けましょう。
区から郵送された区民検診用紙を確認し、
指定の医療機関に早めに予約をしま
しょう。

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。

映画から青春時代を感じ
思い出に浸りませんか？

日時 : 11月9日(月)
午後1時～(開場12時45分)

内容 : 「上を向いて歩こう」

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」

むかしの暮らしやニュースなど
懐かしい映像を
一緒に観てみませんか？

日時 : 11月2日(月)～昔の暮らし編～
16日(月)～昔のニュース編～
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 : 11月 4日(水)
18日(水)
(4日、18日のどちらか片方のみ)
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

「リボン」

大きくて可愛いデザイン。
カラフルな色や柄で作るのもおすすめです♪

日時 : 11月19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

