

ゆず湯
12/22 月



専門職によるスポット体操

テーマ **冬に負けない
体幹トレーニング①**

体幹の深層筋から鍛えて冬に負けない
“ぶれない体幹”を目指します。

講師 岩崎美智子（高齢者活動センター理学療法士）

12/9 火 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

定員：各回20名（申込順） 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室1 参加費：無料

持ち物：蓋付きの飲み物

注意点：動きやすい服と運動靴でお越しください。
床マット中心です。
腰部疾患等で受診中の方は医師にご相談の上、ご参加ください。

**5階テラス庭園
花がら摘みボランティア募集**

お花のお手入れに参加しませんか？

日時：毎週水曜日
10時30分～11時30分（雨天中止）

会場：5階 テラス庭園
※ご予約は不要です。※出入り自由

かがやきスマホサロン

12/13 土 ①午後1時～
②午後2時～

*時間はどちらか1つを選択（1人45分）

協力：IVUSA三崎町クラブ（区内大学生）の皆さん

定員：各回3名（申込順）

申込：電話・窓口で

参加費：無料

会場：4階 活動室1

待ち物：お手持ちのスマートフォン

おりがみ講習会

12月の
テーマ **長寿の願い 亀の箸袋**

12/18 木 ①午前10時30分～11時10分
②午前11時20分～12時

定員：各回8名（申込順） 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室2 参加費：100円（材料費）

おしゃべりハンドケア

「げんきにな～れ」
「しあわせにな～れ」

手の平と心で魔法をかけるように
願いながらハンドケアを行っています。

12/24 水 *1人15分程

①午後1時30分～ ②午後1時50分～
③午後2時10分～ ④午後2時30分～

定員：各回3名まで

申込：前日の午前9時～ 電話・窓口で

会場：4階 活動室2 協力：桜ハンド

※一緒に活動をしていただけるメンバーを募集しています！

パソコンサロン

「エクセル・ワードの基礎」に関するお悩みを、
ボランティアさんと一緒に解決しませんか。

12/6 土 24 水 午前10時30分
～12時

定員：各回5名

申込：電話・窓口で

会場：4階 活動室2

参加費：無料

12/16 火 ①午後1時～
②午後1時45分～
③午後2時30分～

*時間はいずれか1つを選択（1人30分）

協力：株式会社パソナグループ

定員：各回3名（申込順）

申込：電話・窓口で

参加費：無料

会場：4階 活動室2

待ち物：お手持ちのスマートフォン

多世代交流事業のご案内

ちよだて多世代交流
ちやお! Ciao!

チャオのクリスマスジャズコンサート

12/13 土 午後1時～2時
(午後12時30分開場)

定員：60名（申込順）

申込：11月20日（木）9時～ 電話・窓口で申込開始
(多世代で楽しむコンサートです。お子さんの声がすることもございます。ご了承ください。)

会場：1階 ひだまりホール 参加費：無料

協力：響芸「ジャズトリオ」

ひだまりサロン
「手作りでお迎えのお正月～わたしの羽子板～」

12/20 土 午前10時～12時

定員：20名（申込順） 対象：5歳以上の区内在住の方

申込：12月1日（月）9時～電話・窓口で申込開始

会場：1階 ひだまりホール 参加費：無料

おすすめのイベント

ビリヤード交流会

12/13 土 午前10時～午後3時
(午前9時30分集合)

定員：16名（申込順）4人1組のチーム戦形式です。
※チーム分けの指定はできません。

会場：5階 娛樂室3 申込：電話・窓口で
参加費：無料

二松学舎大学狂言ワークショップ

12/23 火 午後1時30分～2時
(午後1時15分開場)

会場：1階ひだまりホール

申込：不要 参加費：無料

内容：学生が小舞「土車」、演目「盆山」を披露
します。

開放事業のご案内

※回数制限を超えている方は、キャンセル待ちにてお申込みが可能です。
空き状況により開催日前日までに、参加可能な方にご連絡をします。

ビリヤードご新規 day ご新規・初心者優先

12/5 金 26 金 午前10時～
12時

定員：各回6名（申込順）

参加費：無料 申込：電話・窓口で

開放日：毎日（休館日除く） 会場：5階 娛樂室3

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

卓球ご新規 day ご新規・初心者優先

12/6 土 午前9時～10時30分
*ご参加は1人5回まで

定員：4名（申込順）

参加費：無料 申込：電話・窓口で

開放日：木曜日以外の毎日（休館日除く） 会場：5階 娛樂室1

麻雀交流 day ご新規・初心者優先

12/11 木 25 木 午後1時～3時

※交流dayのご参加は1人5回まで

定員：各回12名（申込順）

参加費：無料 申込：電話・窓口で

開放日：第2・4木曜日以外の毎日（休館日を除く） 会場：5階 娛樂室2

※交流dayのある日は今まで通り、終日ご利用できません。

ゴルフご新規 day ご新規・初心者優先

12/6 土 20 土

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

①午前 9時～ 9時50分 ②午前10時～10時50分
③午前11時～11時50分

定員：各回1名（申込順）

参加費：無料 申込：電話・窓口で

開放日：木曜日以外の毎日（休館日除く） 会場：5階 娛樂室1

カラオケ開放

**12/6 土 14 日 20 土
21 日 28 日**

午前9時～午後4時45分

参加費：無料

会場：4階 活動室3

※出入り自由、申込不要