

千田



<https://www.mommy-senda.com>



日	月	火	水	木	金	土
4回連続講座で申込制です！詳しくは裏面をご覧ください。 	●スマートフォン教室 第1回 9:00～12:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ●民謡 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲輪投げ 10:00～11:30 ▲なないろプログラム レベルUP トレーニング 申込不要 13:30～14:10	★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	●茶道 10:00～11:30 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲輪踊り 13:30～15:00 ●俳句 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ★書道 13:30～15:00
▲将棋例会 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	●スマートフォン教室 第2回 9:00～12:00 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ●民謡 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ※手ぬぐいを お持ちください ▲手芸活動 14:00～15:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲ほがらかクラブ レクリエーション 10:00～11:30 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ●民謡 13:30～15:00 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ●詩吟 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30
14	●スマートフォン教室 第3回 9:00～12:00 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民謡 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲スカット！ ポール 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ▲KOTO活き粋体操 13:00～13:30	▲オセロタイム 10:00～11:30 ●茶道 (自主練習) 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
21	●スマートフォン教室 第4回 9:00～12:00 ▲健康教育 「高血圧の予防について」 13:00～14:00 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民謡 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み) ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	▲輪投げ 10:00～11:30 ●なないろプログラム 筋力トレーニング ①13:30～14:10 ②14:20～15:00 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	年末を楽しく過ごしましょ う。皆様応援に来てく ださい！詳しくは裏面 をご覧ください。 出演には申込が必要で す。 ●紅白歌合戦 13:30～15:30	▲スカット！ ポール 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00
28	29	30	31	▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制		

※令和7年12月28日(日)～令和8年1月3日(土)まで休館します。

- ▲・・・当日自由に参加できます
- ★・・・定員に達しました
- ・・・申込制

☆東京都 スマートフォン教室☆

○初心者向けの講義と演習です。質問応答あり。全4回コースです。ご自身のスマートフォンで参加できます。スマートフォンをお持ちでない方にはお貸しします。本人確認書類をお持ちください。

日時：12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)

9:00～12:00 定員：10名(申込制、定員になり次第締め切ります。お電話でも受付ます)

事前申込制
申込受付中！

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 12月9日(火) ○シニア体操 12月12日(金)

グループ1 10:00～10:40・グループ2 10:50～11:30

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

※シニアヨガでは手ぬぐいを使用します。 ※各講座とも2部入れ替え制で実施します。

事前申込制
11/25(火)より受付開始

☆なないろプログラム☆筋力トレーニング☆

○介護予防運動指導員資格を持つ講師が、転倒防止、尿失禁予防のトレーニングとストレッチを行います。

日時：12月23日(火)

グループ1 13:30～14:10・グループ2 14:20～15:00

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順) ※2部入れ替え制です。

事前申込制
11/25(火)より受付開始

☆紅白歌合戦☆

○年末恒例の歌合戦です。今年は紅組(女性)、白組(男性)に分かれて得点を競います。優勝したチームには賞品があります！ふるってご参加ください！観覧は自由です。応援よろしくお願いします！！

日時：12月26日(金) 13:30～15:30 場所：和室大

【出演ご希望の方は】

※参加申込受付期間：11月26日(水)9:00～事務所窓口にて受付開始。定員になり次第締め切ります。

※先着男性10名、女性10名

※出演順は12月22日(月)に事務所前の廊下に掲示しますので、ご確認ください。

※プログラムは当日に配布いたします。

事前申込制
11/26(水)より受付開始

☆12月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
10日(水)	レクリエーション	小山 亮二先生	10時～11時30分	先着30名

◎ラジオ体操のご案内

毎日10:40～和室大にて行っています。
入浴前にぜひご参加ください。

◎お風呂利用について

石鹸、シャンプー、リンス、タオルはご持参ください。
毎週火曜日～土曜日 11:00～15:00(受付14:30まで)

※金曜日のみ11:00～14:00(受付13:30まで) 14:00～15:00は予約制の介助入浴です。



◆ 自由参加できる事業（開催日は表面のカレンダーでご確認ください）

・血行イー体操 月2回 ・レベルUPトレーニング 月1回	オセロタイム 月2回程度	・卓球タイム(初心者向け) ・卓球開放 各月3回 ※卓球は月内は3種のうち1つ選んでご参加下さい。 月が代われれば変更可能です。※各回20名程度	卓球サークル (経験者向け) 木曜日 月3回	なないろプログラム 英会話 第1月曜日 初級10:20/中級11:10 第3木曜日 初級10:20/中級11:10
いらすとクラブ 月2回	KOTO活き粋体操 第3木曜日 13:00～13:30	輪踊り 月2回 第1、3金曜日	輪投げ 各月2回	パソコン初心者 隔週水曜日
スカット！ボール 月2回	ぬり絵タイム 週1回程度	カラオケ 週2回程度	ラジオ体操 毎日 10:40～10:50 (開館日に実施) ※館内行事により休止あり	手芸活動 週1回程度 14:00～15:30 (活動日は千田福祉会館 たよりで確認ください)