

クリスマス特別企画

お孫さんとクリスマスクッキング

日時：12月14日(土)
 午前10時～午後1時
 対象：市内在住の60歳以上の方と小学生
 ※お孫さんとペアの方が優先です。
 (大人一人でも参加できますが、
 お子様のみのご参加はできません。)
 献立：ミートローフ・スープ
 トライフル(デザート)
 持物：エプロン・三角巾・タオル
 費用：1名500円(2名ペアの場合、1,000円)
 ※キャンセルの場合、参加費は頂きます。
 定員：20名(1組3名まで) ※先着順
 申込：12月2日(月)～12月11日(水)

クリスマスコンサート

日時：12月14日(土)
 午後1時30分～2時40分
 対象：市内在住の方
 内容：第1部
 午後1時30分～2時10分
 市岡高校吹奏楽部
 OB・OGバンド
 第2部
 午後2時20分～2時40分
 枚岡ジャグリングクラブ
 定員：100名 ※先着順
 申込：12月2日(月)～12月11日(水)

DVD健康体操

日時：12月2日(月)
 午後1時30分～2時30分
 持物：バスタオルまたはヨガマット
 飲料水

ニコニコ体操

日時：12月4日(水)
 午前10時～11時30分
 内容：認知症の劇
 講師：劇団クリーン

♪メロティうんどう教室♪

日時：12月12日(木)
 12月25日(水)
 午後1時30分～3時
 内容：歌いながら椅子に座って
 できる簡単な運動

スマホ教室

日時：①12月10日(火)
 災害対策
 (エリアメールなどで災害に備える)
 ②12月17日(火)
 インターネットの使い方
 ③1月14日(火)
 カメラの使い方
 ④1月21日(火)
 アプリの入れ方・消し方
 ⑤2月18日(火)
 マップ(地図)の使い方
 いずれも午前10時30分～11時30分
 講師：ドコモショップ大東南店の方
 持物：携帯電話・筆記用具
 定員：各15名 ※先着順
 申込：只今、受付中

Enjoy Yoga!

リフレッシュヨガ教室

日時：12月20日(金)
 午後1時30分～3時
 講師：シニアヨガ講師
 齊藤 良子氏
 持物：タオル・飲料水
 あればヨガマット
 定員：35名
 ※申込み多数の場合、抽選
 申込：12月2日(月)
 ～12月13日(金)

みんなの体操ひろば

日時：12月20日(金)
 午前10時～11時30分
 持物：バスタオルまたはヨガマット
 飲料水
 講師：埴 孝一氏
 内容：健康体操

12月度の『楽しくトライ体操』は、お休みです。

センター利用登録の更新についてのお知らせ

令和2年1月から3月末までに、当センターの利用登録更新のため、『利用者証』を再発行いたします。
 『現在の利用者証』・『保険証や身分証など住所のわかるもの』をご持参のうえ、事務所まで手続きにお越し下さいますよう、お願い申し上げます。

12月の新刊図書

『虚ろな十字架』 東野 圭吾
 『かあちゃん』 重松 清
 『満願』 米澤 穂信

カフェ悠友

日時：12月2日(月)・18日(水)
 午前11時30分
 ～
 午後3時30分

いきいき健康相談

日時：12月18日(水)
 午後1時30分～3時
 受付：当日午後2時30分迄

いきいきネット 相談支援センター

福祉に関わることなら
 お気軽にご相談ください。
 TEL：072-962-8265
 FAX：072-963-2020

生きがい教室についてのお知らせ

年末年始のお休みについて
 12月16日(月)～1月14日(火)
 までの生きがい教室(クラブ活動)は、お休みです。
 自習活動等で部屋を使用される場合は、必ず事前に事務所まで届けて下さい。
 クラブ会員募集について
 来年度のクラブ会員募集を令和2年1月6日(月)～28日(火)の期間で受け付けます。
 クラブ会員は毎年お申し込みが必要となります。
 期間内にお申し込みが無い場合、抽選に参加できませんのでご注意下さい。

詐欺防ぎ 家族で笑って 年越そう!

バランス健康体操教室

日時：①1月 8日(水)
 ②2月12日(水)
 いずれも午前10時～11時30分
 内容：姿勢改善体操
 講師：健康体操インストラクター
 森田 瑞穂氏
 持物：タオル・飲料水・ヨガマット
 あれば5本指の靴下
 定員：各50名 ※先着順
 申込：12月9日(月)～

PICK UP!!