

リフレの企画提案事業9月

- 健康麻雀教室
9月14日(土) 13時~16時
- 囲碁、将棋サロン
9月21日(土) 13時~16時
- 健康体力測定&姿勢を整える簡単リズム体操
9月19日(木)

健康マージャン

王将

反復横跳び 立ち幅跳び

A. 体力測定 13時30分~15時
体の体成分・筋肉量・体脂肪等が分かります。
参加費無料 時間内随時受付

B. 簡単リズム体操 15時~16時30分
参加費 500円
Aだけ、Bだけの参加でも大丈夫です。

※けんこう号ご利用の方は9月12日(木)までにご連絡願います。

8月生きがい大学実施

8月21日に本年度第3回の生きがい大学として、苔玉教室を開催しました。地元の講師二人に用意して頂いた用土をビール袋に入れ、土団子を作り、ミズゴケでくるみ、植物を植え込み、周りを緑の苔で包んで苔玉にしました。短時間で全員が満足できる綺麗な苔玉を作ることが出来たのは、講師の丁寧なご指導のお陰です。感謝!! 交流コーナーに講師の方作成の苔玉が鑑賞できます。

第4回生きがい大学

バス見学 神代植物公園&天文台

日時 10月23日(水) 午前8時~午後3時まで
リフレッシュセンター前集合、解散

対象 原則、相模湖地区にお住いの60歳以上の方
※ 足腰に不安のない方

定員 30人(人数に達し次第締め切り)

内容 国立天文台 4D2Uドームシアターで小惑星探索
神代植物園 秋のバラフェスタ開催予定ほか グリアなどが見ごろ

申込 9月10日(火)より電話か窓口へ直接
電話 042-685-3988

参加費 600円 (昼食・施設入場料)

9月の利用申込み状況 令和元年 8月27日現在 X:利用申請済(利用不可)

施設名	1(日)		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		8(日)		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)		15(日)		16(月)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
ふれあいルーム1				X		X	X	X		X		X		X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X		X		
ふれあいルーム2			X	X		X		X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X		X		
研修室				X				X	X	X		X					X	X		X	X	X		X	X	X		X		X		
調理実習室																							X	X								
会議室						X	X										X						X	X	X		X	X		X		

施設名	17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)		22(日)		23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)		29(日)		30(月)		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
ふれあいルーム1	X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X		X	X	X		X	X	X		X	X		X		X
ふれあいルーム2	X	X			X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X		X	X
研修室				X	X	X		X		X	X		X		X	X	X		X	X	X		X	X		X		X	
調理実習室																				X	X								
会議室	X	X	X			X		X							X	X	X		X				X	X		X	X		X

