



5	月	14:00	14:30	避難訓練 火災を想定して行います。水消火器の体験会も有ります。	
8	木	10:30	15:00	かわい湯(椿) 椿の真っ赤な色をイメージした湯をお楽しみください。	
13	火	10:00	12:00	きらいシニア塾 ※1 サルコペニア(筋力や身体機能の低下)を予防しよう 講師:事業団職員 理学療法士	
14	水	14:00	15:00	岡崎ごまんぞく体操 体験会 効率よく筋肉がつく体操の紹介、普及活動について 事前申し込み 48-8099 東部地域包括支援センターまで 講師:市役所 長寿課予防班	
16	金	13:30	15:30	元気ハツラツ出張測定 岡崎市在住の60歳以上の方を対象としたバランス測定を行います。健康のため測定してみませんか。	
19	月	14:00	15:00	交通安全講座 交通安全に気を付けましょう 講師:市役所 職員	
21	水	10:30	15:00	かわい湯(ゆず) ゆずは冬至に病気や邪気を祓ってくれると言われています。	
22	木	14:00	15:00	東海中学校 吹奏楽部 クリスマスコンサート 観覧自由※保護者の方も見学可能です。年齢フリー	
28	水	10:00	12:00	年末 紅白カラオケ大会 ※参加者16人(男8人女8人)(機械採点による) ※ 12/5(月)~10(土)受付 先着順	
28	水	10:30	15:00	かわい湯(ゆず) 冬至にゆず湯につかりどびれた方、年末ですが、ぜひどうぞ。	
「DVD鑑賞会」 教養娯楽室(和室)にて					
3	土	13:30	15:16	戸田家の兄妹 106分 1941年公開 小津安二郎監督	リクエスト企画です。 ぜひご覧ください。
5	月	10:00	11:58	ローマの休日 118分 1953年制作 アメリカ映画	
20	火	13:30	15:00	綾小路きみまろ 爆笑エキサイトライフ ①④	
21	水	10:30	14:50	誰がために鐘は鳴る 170分(途中昼休憩あり) 1943年制作 鑑賞自由※どなたでも利用可能です。年齢フリー	

※1 きらいシニア塾については、①事前予約が必要です。但し、定員(30名)に達していない場合は当日利用が可能ですので、電話確認をお勧めします。②運動のできる服装及び室内シューズが必要③おおむね65才以上を対象としています。 11/22(火)予約受付開始

※ 入浴利用の方は、タオル・洗身・洗髪用具等を持参してください。

※ 都合により内容変更する場合がございます。駐車場が混雑することもありますご了承ください。

問い合わせ:岡崎市東部地域福祉センター 48-8090 (8:30-17:15) 休み:日曜・祝日(敬老の日を除く)