



はつらつ大泉便り 10月号



事前申込・先着順

申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

おしゃべりサロン



「もしばなゲームでACPを考えよう」

講師:グループホームきみさんち 志寒氏

日程:10月7日(水) 10:10~12:00

■会場:交流談話サロン ■定員:16名

■対象者:練馬区民の方、60歳未満の方もOK

■持物:筆記用具

カードゲームを楽しみながらご自身の終活を考えてみませんか?

練馬区健康いきいき体操

講師:健康運動指導士

日程:10月15日(木) 10:00~11:00

■会場:集会室

■定員:40名

■対象者:練馬区民の方

■持物:飲物、運動しやすい服装



ナンプレ解き方講座

初級者から達人へ

日程:10月21日(水) 10:30~12:00

■会場:集会室

■定員:16名

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■持物:飲物、筆記用具

理学療法士が伝える!
介護予防・フレイル予防講座!オンライン
(ご自宅)
参加専用

第5回 特別講座~全世代向け~

日程:10月30日(金) 13:30~15:00

申込開始:10月1日(木)から

■会場:集会室

■対象者:練馬区民の方

■定員:30名(サテライト会場)

■持物:飲物、筆記用具、運動しやすい服装、タオル



当日先着受付

※対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。

わくわく絵本 『みのり』



日程:10月14日(水) 11:10~12:00

■会場:交流談話サロン ■定員:20名

■対象者:練馬区民の方

音楽演奏会 ロータスコンサート

日程:10月25日(日) 14:00~15:10

■会場:集会室 ■定員:60名

■対象者:練馬区民の方

■整理券配布:13:45~



ロータスの世界を癒しのハーモニーで!



東京都スマートフォン相談会

日程:10月17日(土) 9:15~12:15

■会場:娯楽室

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■持物:スマートフォン



ゴールデンベリーダンスショー

日程:10月11日(日) 14:00~15:00

■会場:集会室 ■定員:50名

■持物:飲物 ■整理券配布:13:40~

■対象者:練馬区民の方

当施設団体利用のゴールデンベリーの皆様による
ベリーダンスショー!

ランチクッキング



日程:10月19日(月) 10:00~13:00

■会場:調理室(交流談話サロン)

■定員:10名

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■持物:参加費300円、エプロン、三角巾

■整理券配布:9:00~

ヘルシーフラダンス

日程:10月7日(水) 13:00~14:00

■会場:トレーニング室

■定員:20名

■持物:飲物・筆記用具



はつらつ街かどピアノ

「だれでも自由に演奏会」

日程:10月14日(水)・10月28日(水)

①15:00~17:00 ②17:30~19:00

■会場:交流談話サロン

■対象者:練馬区民の方

■持物:楽器の持込は要相談

貴方の演奏を聴かせてください。聴いてくれる人も大募集。



ミュージカルビクス

日程:10月6日(火) 10:00~11:00

■会場:集会室 ■定員:40名

■持物:飲物

■整理券配布:9:00~

