

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を継続します。

※11/2は電話での申込だけに変更となりましたのでご了承ください。



高齢者対象「セーフティ教室」

11月10日(火) 14:00~15:00 定員 15名
練馬警察署職員による防犯教室です。ぜひご参加ください。

11月の主な事業	実施日・時間・定員		内容
「いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	11/17(火) 13:30~14:30	定員12名	※「練馬区いきいき体操」を基に運動や頭の体操を行います。
「輪投げの会」	11/10(火) 24(火) 13:30~15:00	定員各6名 ※複数回申込み可	※輪投げをゲーム形式で楽しみます。
「俳画教室」	11/18(水) 10:00~12:00	定員5名	※先生がわかりやすく教えて下さいます。顔彩絵具で俳画を描きます。
「ラダー体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	11/13(金) 14:00~15:00	定員5名	※健康運動指導員の指導の下体操を楽しみます。
「健康体操」	11/20(金) 10:00~11:00	定員12名	※元気になる音楽に合わせて椅子に座った体操をします。
「ピアノに合わせてハーモニー」	11/20(金) 14:00~15:00	定員10名	※ピアノの生演奏に合わせて歌唱します。
「ぬり絵クラブ」	11/11(水) 10:00~11:10	定員5名	※職員とぬり絵を楽しみます。画材は「サザンカ」です。
「輪投げクラブ」	11/17(火) 13:30~15:00	定員6名	※輪投げをやって楽しみます。
フラダンス教室	11/17(火) 10:30~11:30	定員10名	※先生が丁寧に教えて下さいます。
「さわやか体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	11/27(金) 10:00~11:00	定員12名	※「きょうは何の日」暦を振り返ります。「脳トレ」「体操」を行います。
「折り紙クラブ」	11/25(水) 10:00~11:30	定員5名	※折紙で簡単な「ポインセチア」を作ります
高齢者対象 「セーフティ教室」	11/10(火) 14:00~15:00	定員15名	※練馬警察署職員による防犯教室です。