

# 大泉北敬老館便り おおきた通信

発行日：令和4年6月1日

〒178-0061 練馬区大泉学園町 4-21-1

Tel/Fax 03(3925)7105

※最寄りのバス停「大泉郵便局」から徒歩3分

## 6月号



## 第141号

### スマートフォン教室

「スマートフォンの基本的な操作を学ぼう！」  
スマホを使ってみたい方、スマホを体験してみませんか？  
申込は5月25日（水）～から  
6月8日（水）10時30分～12時 定員：5名

### リズムであそぼう

おなじみの音楽に合わせて、体を  
楽しく動かしましょう

6月1日（水）10時30分～11時30分

6月21日（火）10時～11時 定員各12名

| 6月の主な事業   | 実施日・時間・定員   | 内容   |
|---|---|--|
| <b>「水彩色鉛筆で塗り絵」</b><br>※いずれかの日にちをお選び下さい  | <b>6/14（火）</b><br><b>6/24（金）</b><br>10:00～11:30<br>各回定員12名                            | ※描き方によっては水彩画のようになります。<br>※お一人様1回のみです。                  |
| <b>「たのしく作ろう」</b><br>※いずれかの日にちをお選び下さい  | <b>6/10（金）</b><br><b>6/22（水）</b><br>10:00～11:30<br>各回定員10名                            | ※「金魚のストラップ」を作ります。<br>持ち物：針・糸（白）・ハサミ<br>※お一人様1回のみです。    |
| <b>「にこにこ健康体操」</b>  | <b>毎週木曜日</b><br><b>6/2・9・16</b><br><b>23・30</b><br>10:00～10:30<br>各回定員12名<br>※複数回申込み可 | ※椅子に座ってできる体操を行います。<br>持ち物：飲み物<br>※16日は看護師による健康相談があります。 |
| <b>「練馬健康いきいき体操」</b><br>※各自タオルをお持ち下さい。   | <b>6/11（土）</b><br>10:00～11:00<br>定員15名  | ※「練馬いきいき体操」をベースに、運動や脳トレを行います。<br>持ち物：タオル・飲み物           |
| <b>「やさしい折紙」</b><br>※いずれかの日にちをお選び下さい   | <b>6/7（火）</b><br><b>6/13（月）</b><br>10:00～11:30<br>各回定員10名                             | 「睡蓮」を折ります。<br>持ち物：ハサミ・のり<br>※お一人様1回のみです。               |
| <b>「書道教室」</b>   | <b>6/17（金）</b><br>10:00～11:30<br>定員14名  | 持ち物：書道道具一式（半紙を含みます）<br>新聞紙・雑巾                          |
| <b>「皆でエンジョイ☆レク」</b><br>（旧ホーム喫茶です）   | <b>6/28（火）</b><br>10:00～11:00<br>定員10名  | ※誕生日をお祝いして、ゲームや脳トレを楽しみます。                              |
| <b>「映画会」</b>  | <b>6/18（土）</b><br>9:30～11:30<br>定員15名   | ※上映内容につきましては、事務所にご確認ください。                              |
| <b>「オンラインフレイル予防講座」</b>  | <b>6/16（木）</b><br>14:30～15:30<br>定員10名  | ※理学療法士による、お話と体操の講座です。<br>持ち物：筆記用具・飲み物                  |
| <b>「リズムであそぼう」</b>   | ① <b>6/1（火）</b> ・② <b>21（火）</b><br>①10:30～11:30<br>②10:00～11:00<br>各回定員12名            | ※音楽に合わせて、楽しく体を動かします。<br>持ち物：飲み物                        |
| <b>「スマートフォン教室」</b>  | <b>6/8（水）</b><br>10:30～12:00<br>定員5名  | ※スマホ体験会です。<br>持ち物：なし<br>スマホは無料で貸し出します                  |