

# 西大泉 敬老館便り

発行日:令和4年5月1日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

Tel/Fax 03(3924)9545

# 5月号

★4月1日付で田柄特養より異動してきました新井と申します。敬老館には初めて勤務しますので、至らない点があるかもしれませんが、よろしくお願い致します。今年も長崎・広島に送る千羽鶴の作成を5月から始めます！皆様のご協力をお願い致します！！

★電話での事業申込は10時からとなります

5月の事業	実施日・時間・定員		申込期間 4/21~23
健康いきいき体操 ※各自タオルをお持ち下さい。	10・17・24(火) 9:30~10:30	定員各 15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 毎回申込可
フラダンス教室	13・27(金) 9:30~12:00	登録制	※最初は体験・見学から
さわやか健康体操	17・31(火) 13:00~14:15	定員各 15名	※毎回先生が工夫を凝らし体操をします 毎回申込可
絵手紙を楽しもう	25(水)・31(火) 10:00~11:30	定員各 10名	どちらか1回のみお申込可
折紙教室『傘』	11(水) 10:00~11:30 13(金) 13:30~15:00	定員各 10名	どちらか1回のみお申込可
理学療法士講座	19(木) 14:30~15:30	定員 10名	※申し込みは5/2~です。 詳細はパンフレットをご覧ください。
水彩色鉛筆で塗り絵	18(水) 10:00~11:30 27(金) 13:30~15:00	定員各 10名	どちらか1回のみお申込可
書道教室	27(金) 10:00~11:30	定員8 名	※先生がわかり易く教えて下さいます
骨盤ストレッチ	2(月) 13:30~14:30 23(月) 10:00~11:00	定員各 10名	※講師の先生の指導の下、ストレッチします。 毎回申込可
ものづくり教室 マスクでてるてる坊主を作ろう	16(月)・20(金) 10:00~11:30	定員各 10名	どちらか1回のみお申込可
レクダンス	6・20(金) 13:30~15:00	定員各 14名	※簡単な「盆踊り風の踊り」を皆で踊ります
スマホ相談会	5/28 13:00~	自由参加	※どなたでもご参加いただけます。
看護師さんによる 「健康相談」	17(火) 10:30~11:30	自由参加	※些細なことでも構いません お気軽にご相談ください
今日から始めよう！ フレイル予防 『いつまでも元気ですこせるように』	30(月) 10:00~12:00	定員10名の募集です。南大泉地域包括支援センターへ直接お申込みください。 03-3923-5556	