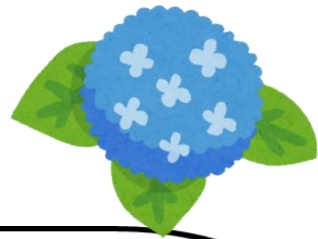


6月のおすすめ事業



先着順

◆ボタニカルアート◆

ボタニカルアートとは・・・写真がない時代に図鑑の挿絵として描かれてきた絵画のこと

2回コース 6月7日・14日(土) 10:00～11:30

持ち物：筆拭きぞうきん・えんぴつ(BかHB)・消しゴム

＜申し込み＞ 5月20日(火)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。



先着順

お口すっきり体操



お口まわりをストレッチ！

お口のうるおい、飲み込む力をつけるために大切な体操です。

6月9日(月) 10:00～11:30

＜申し込み＞ 5月20日(火)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

抽選

ゆるっとフィットネス

音楽に合わせて体を

動かしましょう！



6月16日(月) 13:30～14:15

＜申し込み＞ 5月20日(火)～ 事前申し込み抽選

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

にこにこ健康体操



大泉北敬老館で行っている体操です！

ストレッチ、筋トレ、脳トレを組み合わせた体操で、簡単に楽しくできます。気軽にご参加ください♪

6月18日(水) 13:30～14:10

＜申し込み＞ 5月20日(火)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

～川柳を楽しもう～

五七五のリズムで

人生の機微を表現してみましょう。

今回のお題 『笑い』



6月20日(金) 10:00～11:30

＜申し込み＞ 5月20日(火)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

ゲームにトライ！！



ゲーム機を使って

ボウリング対戦を楽しもう！



6月4日(水) 14:00～15:30

＜申し込み＞ 5月20日(火)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

レクスポ教室



今月はボッチャです！！

6月12日(木) 13:30～15:00

＜申し込み＞ 5月20日(火)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

ワークショップを開催します！

折紙でひまわりを作しましょう！！

※折り紙を貼るだけの簡単なものです。

日時 **6月28日(土)**

9:00～12:00の間

申し込みはいりません

＜参加条件＞

練馬区在住・60歳以上の方
利用証がなくても参加できます。



※練馬区にお住まいの60歳以上の方でしたら、利用証はすぐに作成できます。(公的なもので本人確認が必要)
参加希望がございましたら、敬老館にお問い合わせください。

＜問い合わせ・申し込み先＞

西大泉敬老館(9:00～17:00)

練馬区西大泉 3-21-16

03(3924)9545

