

い

ず

み

東大泉敬老館便り

10月



〒178-0063 練馬区東大泉 7-20-1

Tel/Fax03 (3921) 9129

E-mail e.oizumi-keiroukan@nerima-swf.jp

URL <http://www.nerima-swf.jp>

令和5年10月号(第187号)

発行日: 令和5年9月20日

10月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考
(事業申込用紙で提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	2日 10:30~11:30 16日 13:30~14:30	各15名	タオル・飲み物
	介護予防フィットネス	20日 14:00~15:00	15名	タオル・飲み物
	元気に!60分体操	21日・27日 10:30~11:30	各12名	タオル・飲み物
	みんなで体操	17日 13:30~14:00	15名	タオル・飲み物
	オンラインフレイル予防講座	19日 14:30~15:30	12名	タオル・飲み物
	洋楽ピクス	23日 13:30~14:15	12名	タオル・飲み物
	練馬区・健康いきいき体操	6日 10:00~11:00	12名	タオル・飲み物
	絵手紙入門	17日 10:00~11:30	6名	用具一式・お手本 飲み物
	書道教室	16日・23日 10:00~11:30	各8名	書道道具一式 飲み物
	物作り教室	30日 9:30~11:30 13:30~15:30	各10名	展示見本で確認 飲み物

当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	3日・10日・24日 10:30~11:00	各15名	タオル・飲み物
	やさしい体操	毎週水曜日・土曜日 13:30と13:45	各15名	飲み物
	うた体操	31日 10:30~11:15	15名	飲み物
	健康相談会	10日 11:00~11:30	15名	飲み物
	わなげスポーツ	6日・12日 14:00~15:00	各8名	飲み物
	eスポーツにトライ	4日・10日 14:00~15:00	各8名	飲み物
	ぬりえにチャレンジ	14日 10:00~11:30	8名	飲み物
	ロビー折紙交流会	13日 10:00~11:00	8名	飲み物
	都・スマホ相談会	26日 13:00~16:00	12名	スマホ・飲み物

9/21 受付 開始	都・スマホ体験会	28日 9:30~12:30	10名	スマホ・飲み物
	自・スマホ相談会	19日 10:00~11:00 11:00~12:00	各5名	スマホ・飲み物
	自・スマホ教室	24日 13:30~15:30	5名	スマホ・飲み物

9月8日に台風のため中止した「エンディングノートセミナーと血管年齢測定会」は10月3日(火)14:00~16:00に振り替えて開催します。エンディングノートセミナーは前回申込された方優先です。血管年齢測定会は当日でもご参加いただけます。詳しくは受付窓口や電話でご確認ください。

登録制事業の麻雀参加者に付いては、敬老館より順番にお電話します。ご不明点等は職員にご確認下さい。

登録制	初級マージャンクラブ	7日・20日 9:30~11:45	各16名	飲み物
	健康マージャンクラブ	4日・11日・18日・25日 9:30~11:45	各20名	飲み物