



はつらつ大泉便り11月号



事前申込・先着順

申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

予告 スマホでWEB171体験

災害時の連絡手段「WEB171」を学びます
開催は12月1日(月)①10:00~②10:30~③11:00~ 各30分
11月1日(土)から12名募集ですいきいき栄養講座と
簡単!おいしい!シニアごはん

日程:11月17日(月) 10:00~11:00

■会場:調理室
■定員:18名
■対象者:練馬区民の方
■持物:筆記用具

いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話しと手軽に作れる食事の紹介をします。個別相談参加特典あり。試食はありません。

コラボde①ナースN山の認知機能UP
②福祉、介護、医療の相談会

協力:やすらぎミラージュ地域包括支援センター

日程:11月11日(火) ①10:00~11:00
②11:00~11:30■会場:①娯楽室 ②交流談話サロン
■定員:①20名 ②当日受付
■対象者:60歳以上の練馬区民の方
■持物:飲物理学療法士が伝える!
介護予防・フレイル予防講座!

第6回 尿漏れの予防

日程:11月20日(木) 14:30~15:30

申込開始:11月1日(土)から

■会場:集会室
■対象者:60歳以上の練馬区民の方
■定員:40名(メイン会場)
■持物:飲物、筆記用具、運動しやすい服装オンライン
(ご自宅)
参加専用

おしゃべりサロン

講師:大泉北地域包括支援センター
共催:大泉北敬老館

「大泉学園町のお楽しみマップを作ろう!」

日程:11月19日(水) 10:30~12:00

■会場:交流談話サロン
■定員:16名
■対象者:練馬区民の方
■持物:筆記用具

お茶をしながら大泉学園町4~9丁目のケアカフェなどの情報交換をしましょう。

はつらつ手づくり塾

※①②どちらか一つのお申し込みをお願いします。

①和布とビーズで作る「メガネストラップ」
②フラワーセラピー「クリスマスツリー」

日程:11月26日(水)

①13:30~14:15/②14:30~15:15

■会場:集会室 ■定員:各10名
■材料費:①300円/②500円
■対象者:60歳以上の練馬区民の方
■持物:①ハサミ/②ハサミ、ボンド、持ち帰り袋

当日先着受付

※対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。

ゴスペルコンサート サウンドヒール

日程:11月29日(土) 14:00~15:00

■会場:集会室 ■定員:60名
■対象者:練馬区民の方
■整理券配布:13:45~

東京都スマートフォン相談会

日程:11月22日(土) 9:15~12:15

■会場:娯楽室
■対象者:60歳以上の練馬区民の方
■持物:スマートフォン

ランチクッキング

日程:11月25日(火) 10:00~13:00

■会場:交流談話サロン ■定員:10名
■対象者:60歳以上の練馬区民の方
■持物:参加費300円、エプロン、三角巾
■整理券配布:9:00~

ミュージカルビクス

日程:11月4日(火) 10:00~11:00

■会場:集会室 ■定員:40名
■持物:飲物 ■整理券配布:9:00~

はつらつ体操

毎週 月・水・土

9:30~10:00/10:30~11:00

■会場:トレーニング室 ■定員:25名
■持物:上履き・飲物
■整理券配布:9:00~

はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程:①11月12日(水) ②11月26日(水)
15:00~16:30/17:30~19:00■会場:交流談話サロン
■対象者:練馬区民の方
■持物:楽器の持込は要相談

貴方の演奏を聴かせてください。聴いてくれる人も大募集。



わくわく絵本 『みのり』

日程:11月12日(水) 11:10~12:00

■会場:集会室 ■定員:20名
■対象者:練馬区民の方

映画会

上映内容は館内掲示をご覧ください。
※直接会場にお越しください。

日程:①11月27日(木) 17:30~19:30

②11月28日(金) 9:30~11:30

■会場:娯楽室 ■定員:20名

