# はつらつ大泉便り11月

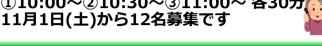
事前申込。結論順

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

# 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[



#### **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



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

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 場:調理室

員:18名 ■定 ■対象者:練馬区民の方

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。

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

はつらつ手づくり塾

※12どちらか一つのお申し 込みでお願いします。

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

当日毙着受付

※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~



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。

#### 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~

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



### 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



#### 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 **11** 

■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

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 場:娯楽室 ■定 員:20名



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。