

春日町 敬老館便り

発行日：平成31年4月1日
〒179-0074 練馬区春日町2-28-3
Tel/Fax 03(3998)8798
※最寄りのバス停「練馬東中学校」から徒歩5分

4月号



フリフリグッパ体操

参加自由！楽しく体操をします！
日時：4/16(火)10:30~11:30
練馬高松園包括支援センターが来ます



ラダー体験会

日時 4/11(木)13:30~14:30
健康運動指導員の先生がいらっしゃい
定員 12名



お申し込みが必要です！！

4月の事業	実施日・時間・定員	内容
↓申し込みが必要な事業 「物づくりクラブ」 “チューリップを作ろう”	① 4/24(水) ② 4/25(木) 10:00~11:30 定員 各10名	※①・②の日程どちらかをお選びください。
「俳画教室」	4/17(水) 10:00~12:00 定員12名	※先生がわかりやすく教えて下さいます。顔彩絵具で俳画を描きます。
「ぬり絵クラブ」	4/22(月) 13:30~14:30 定員5名	※職員とおしゃべりをしながらぬり絵を楽しみます。画材は「モクレン」です。

↓当日先着順の事業

「小さな映画会」	4/20(土) 10:00~12:00 先着18名	※上映作品につきましては、事務所にお問合わせください。
----------	---------------------------------	-----------------------------

↓申し込みがいない事業

「いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	4/2(火) 16(火) 13:30~14:30	自由参加	※「練馬区いきいき体操」を基に運動や頭の体操を行います。
「フラダンス教室」	4/15(月) 10:30~11:30	自由参加	※先生が丁寧に教えて下さいます。
「健康体操」	4/19(金) 10:00~11:00	自由参加	※元気が出る音楽に合わせて椅子に座った体操をします。
「ピアノに合わせてハーモニー」	4/19(金) 14:00~15:00	自由参加	※ピアノの生演奏に合わせて歌唱、ナツメロなどを皆で歌います。皆で歌えば怖くない！！
「輪投げクラブ」	4/2(火) 16(火) 13:30~15:00	自由参加	※輪投げをやって楽しめます。
「輪投げの会」	4/9(火) 23(火) 13:30~15:00	自由参加	※輪投げをゲーム形式で楽しめます。
「さわやか体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	4/26(金) 10:00~11:00	自由参加	※「きょうは何の日」暦を振り返ります。「脳トレ」「体操」を行います。

★事前にお申し込みが必要な事業は、月始め開館日午前9時から申込みを受け付けています。
(直接お電話でも可能です)