

春日町 敬老館便り

発行日：令和元年6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

6月号



どなたでも参加できます
お口すっきり体操
6月7日(金) 14時~15時半
*口腔ケアについての講義や「ねりま
お口すっきり体操」の実演です!

フリフリグッパ体操
6月11日(火) 10時半~11時半
(予定)
ぜひお越しくださいませ!

ラダー体操
6月14日(金) 13時半~14時半
定員：12名
お申し込みが必要です!

6月の事業	↓申し込みが必要な事業	実施日・時間・定員	内容
「物づくりクラブ」 “がまぐちを作ろう”	①6/26(水) ②6/27(木) 9:30~12:00	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」	6/19(水) 10:00~12:00	定員12名	※先生がわかり易く教えて下さ います。顔彩絵具で俳画を描き ます。
「ぬり絵クラブ」	6/17(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「アサガオ」です。
ラダー体操	6/14(金) 13:30~14:30	定員 12名	※健康運動指導員の指導の下 体操を楽しみます。
当日先着順の事業 「小さな映画会」	6/22(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

フリフリグッパ体操 練馬高松園包括支援センター	6/11(火) 10:30~11:30	自由参加	※楽しい曲にあわせて、歌を歌 いながら簡単にできる運動で す。
「いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	6/4(火) 18(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」	6/10(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」	6/21(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」	6/21(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」	6/4(火) 18(火) 13:30~15:00	自由参加	※輪投げをやって楽しみます。
「輪投げの会」	6/11(火) 25(火) 13:30~15:00	自由参加	※輪投げをゲーム形式で楽し みます。
「さわやか体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	6/28(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。

