

春日町 敬老館便り

発行日：令和元年10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

10月号



フリフリグッパ体操

15日(火) 10:30~11:30

どなたでも参加できます!!

楽しく体操をします。



ラダー体操

11日(金) 13:30~15:00

定員：12名

お申し込みが必要です!



血管年齢測定会

4日(金) 13:30~15:00

定員：20名

当日先着順です!



10月の事業

↓申し込みが必要な事業

実施日・時間・定員

内容 事業の申し込みは10/1から

「物づくりクラブ」 「みかんのストラップ」	① 10/23(水) ② 10/24(木) 10:00~11:30	定員10名	※①・②の日程、どちらかを お選びください。
「俳画教室」	10/16(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」	10/9(水) 10:00~11:00	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「風景画」です。
「ラダー体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	10/11(金) 13:30~15:00	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」	10/26(土) 10:00~12:00	先着18名	※上映作品につきましては、 事務局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 練馬高松園地域包括支援センター	10/15(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	10/1(火) 15(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」	10/21(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」	10/18(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」	10/18(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」	10/1(火) 15(火) 29(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」	10/8(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。	10/25(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時から申し込みを受け付けています。