

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を継続します。

※10/1は電話での申込だけになります。



10月の主な事業	実施日・時間・定員		内容 鞅の申し込みは10/1から
「いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	10/6 (火) 20 (火) 13:30~14:30	定員各12名 ※複数回申込み可	※「練馬区いきいき体操」を基に運動や頭の体操を行います。
「輪投げの会」	10/13 (火) 27 (火) 13:30~15:00	定員各6名 ※複数回申込み可	※輪投げをゲーム形式で楽しみます。
「俳画教室」	10/21 (水) 10:00~12:00	定員5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。
「ラダー体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	10/9 (金) 14:00~15:00	定員5名	※健康運動指導員の指導の下体操を楽しみます。
「健康体操」	10/16 (金) 10:00~11:00	定員12名	※元気にな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」	10/16 (金) 14:00~15:00	定員10名	※ピアノの生演奏に合わせて歌唱します。
「ぬり絵クラブ」	10/14 (水) 10:00~11:10	定員5名	※職員とぬり絵を楽しみます。画材は「シュウメイギク」です。
「フリフリグッパ体操」 練馬高松園包括支援センター	10/13 (火) 10:30~11:30	定員9名	※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。
「輪投げクラブ」	10/6 (火) 20 (火) 13:30~15:00	定員各6名 ※複数回申込み可	※輪投げをやって楽しみます。
健康いきいき体操 SP	10/30 (金) 14:00~15:00	定員8名	※体操指導員の講師による運動プログラムです。
フラダンス教室	10/20 (火) 10:30~11:30	定員10名	※先生が丁寧に教えて下さいます。
「さわやか体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	10/23 (金) 10:00~11:00	定員12名	※「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。
「物づくりクラブ」 “布で作るリンゴ”	10/28 (水) 29 (木) 10:00~11:30	定員各5名	※①・②の日程、どちらかをお選びください。
新規 街かどケアカフェ事業	10/19 (月) 10:00~11:00	定員5名	※手話を取り入れて歌を歌います。

↓申込みが必要な事業