

春日町 敬老館便り

発行日：平成30年11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

11月号



「フリアグッパ体操」

参加自由！楽しく体操をします！
日時：11/13(火)10:30~11:30

★申込みが必要です★

顔彩絵具で「年賀状を描こう」

日時：11/7(水)10:00~12:00
先着申込み定員12名。

★申込みが必要です★

“ぬり絵をやってみよう”

日時：11/2(金)13:30~14:30
先着申込み定員5名。

11月の事業

↓申込みが必要な事業

実施日・時間・定員

内容 事業の申し込みは11/1から

「物づくりクラブ」 “和布で作る巾着”	① 11/14(水) ② 11/15(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」	11/21(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。
「折り紙クラブ」	11/28(水) 10:00~11:30	定員10名	※楽しく折り紙をやります。今月は「お正月飾り」です。

↓当日先着順の事業

「小さな映画会」	11/24(土) 10:00~12:00	先着20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。
「知っ得スクール ”まつぼっくり” 介護保険を勉強しよう！⑥」	11/9(金) 14:00~15:00	先着18名	※練馬高松園包括支援センター様が来ます。※皆様の暮らしに役立つ講座です。

↓申込みがいない事業

「いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	11/6(火)20(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」	11/20(火) 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」	11/16(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」	11/16(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」	11/6(火)20(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」	11/13(火) 27(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」	11/30(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)