

# 春日町

## 敬老館便り

発行日：平成30年12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


# 12月号




### ねいま ゆる×らく体操

\*どなたでも参加できます！  
 日時：12/7(金) 13:30~15:00  
 楽しく体操をします！

### ゆず湯

日時：12/22(土)   
 13:00~16:00  
 浴槽にゆずを浮かばせま  
 す。

### クリスマス交流会

どなたでも参加できます！  
 日時：12/18(火) 10:00~11:00   
 いきがいデイサービス、幼児教室、  
 敬老館による出し物があります。

12月の事業		実施日・時間・定員	内容 事業の申し込みは12/1から
<b>↓ 申し込みが必要な事業</b>			
「物づくりクラブ」 “和布で作る、ふうせん”	① 12/12(水) ② 12/13(木) 9:30~11:30	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」	12/19(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」	12/10(月) 13:30~14:30	定員5名	※楽しくぬり絵をやります。今月は「チューリップ」です。
<b>↓ 当日先着順の事業</b>			
「小さな映画会」	12/22(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！⑦」	12/14(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。
<b>↓ 申し込みがいない事業</b>			
「いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	12/4(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」	12/17(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」	12/21(金) 10:00~11:00	自由参加	※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」	12/21(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」	12/4(火)18(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」	12/11(火) 25(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」	12/28(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。

★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。