

春日町 敬老館便り

発行日：令和元年 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



練馬区健康いきいき体操SP

11月1日（金）14時～15時
 定員20名 飲み物、タオルをご持参ください。申し込み不要、自由参加となります！

★申し込みが必要です★
 顔彩絵具で「新春を描こう」

11/6（水）10:00-12:00
 先着申込み定員12名。

シニアのための
 “ボランティア入門講座”

11/22（金）14:00-15:00
 先着 定員10名。

11月の事業	実施日・時間・定員		内容 事業の申し込みは11/1から
「俳画教室」定例	11/20（水） 10:00～12:00	定員12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。
「新春を描こう」	11/6（水） 10:00～12:00	定員12名	※顔彩絵具で新春を描きます。
「ぬり絵クラブ」	11/13（水） 10:00～11:00	定員5名	※職員とおしゃべりを楽しみながらぬり絵を楽しみます。
「折り紙クラブ」	11/27（水） 10:00～11:30	定員10名	※職員とクリスマスカードを折ります。

↓当日先着順の事業

「小さな映画会」	11/30（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

「いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	11/5（火） 19（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」	11/11（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」	11/15（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」	11/15（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」	11/5（火） 19（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」	11/12（火） 26（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」 ※各自タオルをお持ち下さい。	11/22（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。
 （直接お電話でも可能です）