

# 春日町

## 敬老館便り

発行日：令和元年12月2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



### フリフリグッパ体操


10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。



### ゆず湯

日時:12/21(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:12/17(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

↓ 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12/2から

「クリスマス交流会用」 クリスマスカード作り	12/6(金) 9:30~11:30	定員10名	※職員とおしゃべりをしながらクリスマスカードを作ります。
「ぬり絵クラブ」	12/11(水) 10:00~11:10	定員5名	※楽しくぬり絵をやります。 今月は「ツバキ」です。
「ラダー体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。	12/13(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。
「俳画教室」	12/18(水) 10:00~12:00	先着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。
「物づくりクラブ」 フェルトで作る、お正月飾り	① 12/25(水) ② 12/26(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。

### 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。	12/3(火)17(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」	12/16(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」	12/20(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」	12/20(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」	12/3(火)17(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」	12/10(火) 24(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。	12/27(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。