

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策の為、申込可能人数を縮小します。



※8/1は電話での申込だけに変更となりましたのでご了承ください。

8/1の朝、敬老館に来館されても事業申込はできません。

| 8月の主な事業                      | 実施日・時間・定員                       |                    | 内容 鞆の申し込みは8/1から                        |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------|
| 「いきいき体操」<br>※各自タオルをお持ち下さい。   | 8/4（火）<br>18（火）<br>13:30～14:30  | 定員各12名<br>※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」                      | 8/11（火）<br>25（火）<br>13:30～15:00 | 定員各6名<br>※複数回申込み可  | ※輪投げをゲーム形式で楽しめます。                      |
| 「俳画教室」                       | 8/19（水）<br>10:00～12:00          | 定員5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。        |
| 「ラダー体操」<br>※各自タオルをお持ち下さい。    | 8/14（金）<br>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」                       | 8/21（金）<br>10:00～11:00          | 定員12名              | ※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<br>ハーモニー」          | 8/21（金）<br>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」                     | 8/7（金）<br>10:00～11:10           | 定員5名               | ※職員とぬり絵を楽しみます。<br>画材は「四万十川と沈下橋」です。     |
| 「フリフリグッパ体操」<br>練馬高松園包括支援センター | 8/18（火）<br>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」                     | 8/4（火）<br>18（火）<br>13:30～15:00  | 定員各6名<br>※複数回申込み可  | ※輪投げをやって楽しめます。                         |
| ねりま ゆる×らく体操                  | 8/28（金）<br>13:30～15:00          | 定員10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                      | 8/25（火）<br>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」<br>※各自タオルをお持ち下さい。   | 8/28（金）<br>10:00～11:00          | 定員12名              | ※「きょうは何の日」暦を振り返ります。<br>「脳トレ」「体操」を行います。 |
| 「物づくりクラブ」<br>“布で作るエコバック”     | 8/26（水）<br>27（木）<br>10:00～12:00 | 定員各5名              | ※①・②の日程、どちらかをお選びください。                  |