

# 大泉北敬老館便り

# おおきた通信

発行日：令和4年10月20日  
〒178-0061 練馬区大泉学園町4-21-1

Tel/Fax 03(3925)7105

※最寄りのバス停「大泉郵便局」から徒歩3分

# 11月号



# 第146号

★感染症対策にご協力をお願いします。 ・館内でのマスクの着用・手指消毒・三密回避

11月の事業抽選申込期間：10月21日（金）～24日（月）（電話での申込は24日（月）のみです。）

結果発表：26日（水）※抽選に外れた方へは10時～11時の間に電話連絡いたします。

抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。感染症拡大状況により、中止・変更場合があります。

11月の事業		実施日・時間	定員	備考
事前申し込み抽選事業	水彩色鉛筆で塗り絵 ※どちらか1回のみ申込可	①22日（火） ②25日（金） 10:00～11:30	14名	持物：なし
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	4日（金） ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各10名	持物：なし
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	7日（月） ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各10名	持物：なし
	書道教室	18日（金） 10:00～11:30	14名	持物：書道道具一式・半紙 雑巾・新聞紙
	映画会	26日（土） 9:30～11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください。
	皆でエンジョイ☆レク ミニ運動会Ver.	29日（火） 10:00～11:30	20名	赤組と白組に分かれて、ミニ運動会を楽しみます。
	輪投げを楽しもう	19日（土） 10:00～11:00	10名	持物：飲み物
	にこにこ健康体操 ※複数回申込可	毎週木曜日 10:00～10:40 10日・17日・24日	各20名	持物：タオル・飲み物
	リズムであそぼう ※複数回申込可	1日・8日・15日（火） 10:00～11:00	各15名	持物：飲み物
	練馬健康いきいき体操 ※複数回申込可	12日（土）・28日（月） 10:00～11:00	20名	持物：タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ	11日（金） 10:00～11:00	12名	ヨガマット又はバスタオル フェイスタオル・飲み物
	ギターに合わせて歌おう	9日（水） 10:30～11:30	25名	ギターに合わせて、皆で歌いましょう。
	スマホ教室	16日（水） 9:30～12:00	10名	インターネットとメールの利用方法について学びます。
申先達着	オンラインフレイル予防講座 肺疾患の予防	17日（木） 14:30～15:30	10名	11月 1日（火）～先着申込
※申込は当日先着順りません	①スマホ相談会	5日（土） 9:30～12:30	自由参加	スマホの疑問をお気軽にご相談できます。
	②スマホ相談会	21日（木） 10:00～11:00	自由参加	スマホの疑問をお気軽にご相談できます。
	看護師による健康相談会	10日（木） 10:00～11:00	自由参加	お気軽にご相談ください。
	ゲームを楽しもう	5日・26日（土） 13:30～14:30	自由参加	ゲーム機でボーリングを楽しみます。
	館内装飾お手伝い隊	10日（木）・16日（水） 13:30～14:30	自由参加	館内の装飾作りのお手伝いを お願いします。