

大泉北敬老館便り

おおきた通信

発行日：令和4年12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

1月号



第148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

1月の事業	実施日・時間	定員	備考
水彩色鉛筆で塗り絵 ※どちらか1回のみ申込可	①17日(火) ②20日(金) 10:00~11:30	各14名	持物：なし
たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	16日(月) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	持物：針・縫い糸(白) ハサミ
やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	①11日(水) 13:30~15:00 ②18日(水) 10:00~11:30	各12名	持物：なし
書道教室	13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	28日(土) 9:30~11:30	15名	上映内容は事務所に確認く ださい。
お正月遊び by.皆でエンジョイ☆レク	6日(金) 10:00~11:00	14名	お正月遊びを楽しみます。
輪投げを楽しもう	14日(土) 13:30~14:30	14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 5日・12日・19日・26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	10日・24日・31日(火) 10:00~11:00	各15名	持物：飲み物
練馬健康いきいき体操 ※どちらも申込可	①14日(土) ②23日(月) 10:00~11:00	各20名	持物：タオル・飲み物
骨盤ストレッチ	20日(金) 13:30~14:30	12名	ヨガマット又はバスタオル フェイスタオル・飲み物
レクダンス	7日(土) ①13:30~14:45 ②15:00~16:15	各14名	「盆踊り」風の踊りを皆で楽 しく踊ります。 両日1回ずつ参加できます。
	21日(土) ③13:30~14:45 ④15:00~16:15	各14名	
ギターに合わせて歌おう	11日(水) 10:30~11:30	30名	ギターに合わせて、皆で歌い ましょう。
高齢者のためのセーフティ教室	25日(水) 10:00~11:00	10名	石神井警察署の方を講師に迎 えて行う防犯教室です。
スマホ教室 「SNS・コミュニケーションの利用方法」	①12日(木) 13:00~14:00 ②26日(木) 13:30~14:30	各10名	SNS・コミュニケーションの 利用方法を学びます。
スマホ体験会	27日(金) 9:30~12:30	10名	楽しみながらスマホやアプリ の活用を体験できます。
スマホ相談会	12日(木) 14:30~15:30	10名	スマホの色々な質問にお答え します。

事前申し込み抽選事業

申先 込着	オンラインフレイル予防講座	19日(木) 14:30~15:30	10名	12月 21日(水)~先着申込
----------	---------------	--------------------	-----	-----------------

当日 先着	スマホ相談会	①7日 ②21日(土) 9:30~12:30 ③27日(金) 13:00~16:00	自由参加	機器の貸し出しはありません。 スマートフォンをお持ちください。
	看護師による健康相談会	5日(木) 10:00~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください。
	館内装飾お手伝い隊	25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。
	ゲームを楽しもう	28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。

1月の抽選事業申込期間：12月21日(水)~23日(金) (電話での申込は23日(金)のみです。)
結果発表：26日(月) ※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・変更の場合があります。