

# 大泉北敬老館便り おおきた通信



9月号



発行日：令和5年8月20日 第156号  
〒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

## 敬老の日イベントのお知らせ

### 人生・安心セミナーと血管年齢測定会

【日時】9月6日（水）10時～12時  
【内容】エンディングノートを使ったセミナーのあと血管年齢測定会を行います。  
【定員】20名 **9/1～先着順申込**

### ギターに合わせて歌おう

【日時】9月18日（月）  
10時～11時  
【内容】ギターの演奏に合わせてみんなで歌いましょう。  
【定員】45名 **9/1～先着順申込**

### みんなで踊ろう

【日時】9月18日（月）  
13時30分～15時  
【内容】①リズムでダンス  
②レクダンス  
【定員】20名 **当日先着順**

9月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前 抽選 申込 事業	水彩色鉛筆で塗り絵 ※どちらか1回のみ申込可	① 1日（金） ②13日（水）	10:00～11:30	各14名	持物：筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	5日（火）	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各14名	持物：のり・ハサミ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	20日（水）	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各12名	持物：のり・ハサミ
	書道教室	15日（金）	10:00～11:30	16名	持物：書道道具一式・半紙 雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	11日（月）	10:00～11:30	10名	持物：詳細は館内のポスター をご覧ください。
	☆スペシャル事業 エッグドールづくり	8日（金）	13:30～15:00	10名	持物：なし たまごの殻でハ ロウィンの飾りを作ります。
	映画会	30日（土）	9:30～11:30	15名	上映内容は事務所に確認く ださい。
	ポッチャを楽しもう ※どちらも申込可	① 2日（土） ②27日（水）	10:30～11:30	18名	持物：飲み物
	輪投げを楽しもう	11日（月）	13:30～14:30	18名	持物：飲み物
	ここにこ健康体操 ※複数回申込可	7日 21日 28日（木）	10:00～10:40	各30名	持物：タオル・飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	6日（水） 12日 26日（火）	13:30～14:45 10:00～11:15	各20名	持物：飲み物
	練馬健康いきいき体操 ※どちらも申込可	① 9日（土） ②25日（月）	①10:00～11:00 ②10:00～11:15	各20名	持物：五本指ソックス・ タオル・飲み物
	☆スペシャル事業 練馬ゆる×らく体操	29日（金）	10:00～11:30	20名	持物：タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ	8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
レクダンス ※どちらも申込可	① 2日（土） ②16日（土）	13:30～15:00	各16名	「盆踊り」風の踊りを皆で楽 しく踊ります。	
事前 先着 申込	スマホ相談会	4日（月）	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各3名	申込時に相談内容をご記入く ださい。（21日～申込）
	初心者スマホ教室	22日（金）	13:30～15:30	5名	持物：スマホ・筆記用具 （21日～申込）
	オンラインフレイル予防講座	21日（木）	14:30～15:30	10名	9月1日～の申込です。
当日 先着	看護師による健康相談会	7日（木）	10:00～11:00	自由参加	お気軽にご相談ください。
	（都）スマホ相談会	16日（土）	9:30～12:30	12名程度	当日先着順です。スマホをお 持ちください。
	ゲームを楽しもう	30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。

9月の抽選事業申込期間：8月21日（月）～23日（水）（電話での申込は23日（水）のみです。）  
結果発表：25日（金）※抽選に外れた方へは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。中止・変更の場合があります。