

大泉北敬老館便り おおきた通信



10月号



発行日：令和5年9月20日 第157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

交通安全教室

日時：10月25日(水)
10:30~11:30
定員：20名
申込：9月21日~先着順
交通事故を防止するための講話です。正しい交通ルールを学んで、交通事故を防ぎましょう。

スマホ相談会

日時：10月2日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員：各3名 申込：9月21日~先着順
申込時に相談内容をご記入ください。

練馬区スマホ教室(入門編)

2日間参加可能な方が対象です。
日時：10月23・30日(月)14:00~16:00
9月21日~受付 ☎03-6700-5133

初心者スマホ教室

日時：10月27日(金) 13:30~15:30
定員：5名 申込：9月21日~先着順
内容：インターネット・QRコード

東京都スマホ相談会

日時：10月21日(土) 9:30~12:30
定員：12名程度
受付：当日受付先着順

10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 4日(水) ② 6日(金)	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	3日(火)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	持物：針・黒糸・ハサミ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	31日(火)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各12名	持物：のり・ハサミ
	書道教室	20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	27日(金)	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。
	映画会	28日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください。
	ギターに合わせて歌おう	11日(水)	10:30~11:30	40名	ギターの演奏に合わせて皆で 歌いましょう。
	ポッチャを楽しもう	7日(土)	10:30~11:30	18名	持物：飲み物
	輪投げを楽しもう	11日(水)	13:30~14:30	18名	持物：飲み物
	にこにこ健康体操 ※複数回申込可	5日 12日 19日 26日(木)	10:00~10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	10日 17日 24日(火)	10:00~11:00	各25名	持物：飲み物
	練馬健康いきいき体操 ※どちらも申込可	① 14日(土) ② 23日(月) ③ 30日(月)	10:00~11:00 10:00~11:15 10:00~11:00	各20名	持物：五本指ソックス・ タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ	13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 7日(土) ② 21日(土)	13:30~15:00	各18名	「盆踊り」風の踊りを皆で楽 しく踊ります。
	事前 先着	オンラインフレイル予防講座	19日(木)	14:30~15:30	10名
当日 先着	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。
	ゲームを楽しもう	14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。

10月の抽選事業申込期間：9月21日(木)~25日(月) (電話での申込は25日(月)のみです。)
結果発表：27日(水) ※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。