

大泉北敬老館便り おおきた通信



12月号



発行日：令和5年11月20日 第159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

事業申込変更の お知らせ

- ・「にこにこ健康体操」
 - ・「レクダンス」
 - ・「ギターに合わせて歌おう」
 - ・「映画会」
- は12月から当日先着順受付となります。

スマホ相談会

日時：12月4日(月)
①10:00～11:00 ②11:00～12:00
定員：各3名 申込：11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：12月4・11日(月)14:00～16:00
11月21日～受付 ☎03-6700-5133

初心者スマホ教室

日時：12月22日(金) 13:30～15:30
定員：5名 申込：11月21日～先着
内容：カメラの使い方

東京都スマホ相談会

日時：12月16日(土) 9:30～12:30
定員：12名程度
受付：当日受付先着順

12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	① 1日(金) ② 6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：木工ボンド・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。
ポッチャを楽しもう	2日(土)	10:30～11:30	18名	持物：飲み物
輪投げを楽しもう	13日(水)	13:30～14:30	18名	持物：飲み物
リズムでダンス ※複数回申込可	12日 19日 26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 9日(土) ② 25日(月)	10:00～11:00 10:00～11:15	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 (バルヴィスワーク)	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

先着前	オンラインフレイル予防講座	21日(木)	14:30～15:30	10名	12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。
	にこにこ健康体操 ※複数回申込可	7日 14日 21日 28日(木)	10:00～10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス ※どちらも申込可	① 2日(土) ② 16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。
	ギターに合わせて歌おう	13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。
	映画会	23日(土)	9:30～11:30	15名	上映内容は事務所にご確認 ください。
	ゲームを楽しもう	23日(土)	13:30～15:00	10名	ゲーム機でボーリングを楽し みます。
	館内装飾手伝い	8日(金)	13:30～15:00	自由参加	富士山の壁面制作を行います。 お手伝いをお願いします。

12月の抽選事業申込期間：11月21日(火)～24日(金) (電話での申込は24日(金)のみです。)
結果発表：27日(月) ※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。