

大泉北敬老館便り おおきた通信



1月号



発行日：令和5年12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

血管年齢測定会

日時：1月11日(木)
9:30~11:30
申込：当日先着順受付
定員：20名
血管の健康状態やストレス状態
がわかる測定会です。

スマホ相談会

日時：1月15日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員：各3名 申込：12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：1月9・16日(月)14:00~16:00
1月24・31日(水)10:00~12:00
12月21日~受付 ☎03-6700-5133

初心者スマホ教室

日時：1月26日(金) 13:30~15:30
定員：5名 申込：12月21日~先着順
内容：アプリの追加

東京都スマホ相談会

日時：1月20日(土) 9:30~12:30
定員：12名程度
受付：当日先着順受付

1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 5日(金) 10:00~11:30 ②15日(月) 13:30~15:00	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	17日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	持物：縫い針・糸(白) ハサミ・ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	30日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各12名	持物：のり・ハサミ
	書道教室	19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	10日(水) 13:30~15:00	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	6日(土) 10:30~11:30	18名	持物：飲み物
	輪投げを楽しもう	12日(金) 13:30~14:30	18名	持物：飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	9日 16日 23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 13日(土) 10:00~11:00 ② 22日(月) 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 (ペルヴィスワーク)	12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	18日(木)	14:30~15:30	10名	12月21日~の申込です。
-----	---------------	--------	-------------	-----	---------------

当日 先着	看護師による健康相談会	11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 ※複数回参加可	4日 11日 18日 25日(木)	10:00~10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス ※どちらも参加可	① 6日(土) ②20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	10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	27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	27日(土)	13:30~14:30	10名	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(木)~23日(土) (電話での申込は23日(土)のみです。)
結果発表：26日(火) ※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。