

大泉北敬老館便り おおきた通信



5月号



発行日：令和6年4月20日 第164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

スマホ相談会

日時：5月13日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員：各3名 申込：4月22日~先着順
申込時に相談内容をご記入ください。

看護師による健康相談会…5月は新緑がまぶしく、気持ちの良い季節と
ないますが、季節の変わり目で気持ちが落ち込む事も…5月は、うつについて
のお便りをお渡します。その他のご相談も、お気軽にどうぞ。
5月2日(木)10:00~11:00 自由参加です！

初心者スマホ教室

日時：5月23日(木) 13:30~15:30
定員：5名 申込：4月22日~先着順
内容：インターネット

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座

5月~2月までの毎月1回、はつらつセンターとZoomでつないで、テーマに合
せた内容を、理学療法士が、「講座&体操」でお伝えします。
第1回 5月16日(木)「介護予防・フレイル予防」5/1~申込です！

5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 8日(水) ②22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	15日(水)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	持物：ボンド・はさみ
	やさしい折紙	31日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各12名	持物：のり・はさみ
	書道教室	17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(金)	13:30~15:00	10名	持物：のり・はさみ
	ポッチャを楽しもう	18日(土)	10:30~11:30	18名	持物：飲み物
	輪投げを楽しもう	29日(水)	10:00~11:00	18名	持物：飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	14日・21日 28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 11日(土) ② 27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 (ベルヴィスワーク)	10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
事前 着先	理学療法士が伝える！介護予防・フ レイル予防講座(オンライン講座)	16日(木)	14:30~15:30	10名	5月1日~の申込です。
当日 先着	看護師による健康相談会	2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	2日 9日 16日 23日 30日 (木)	10:00~10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス	18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	1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	25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	24日(金)	10:30~11:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽し みます。

5月の抽選事業申込期間：4月22日(月)~24日(水)(電話での申込は24日(水)のみです。)
結果発表：26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します。各事業は、中止・変更の場合があります。