

大泉北敬老館便り

おおきた通信 10月号



発行日：令和7年9月20日 第181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



敬老の日のご報告とお礼

9月15日(祝)、大泉北敬老館では、敬老の日のイベントを開催しました。
午前中はギターに合わせて楽しく歌い、午後は、レクダンスの素敵な発表と、会場の方も一緒に「100歳音頭」を踊りました。手話歌では「ふるさと」のレクチャーを受けながら、初めての方も手話歌にチャレンジをして、楽しく、そして有意義な一日を過ごすことが出来ました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。当日の様子はホームページからご覧いただけます！

カーレットに挑戦！

皆様は「カーレット」をご存じでしょうか？？

9月22日～申込み開始です



ねいま お口すっきり体操

日時：10月3日(金)10:00～11:30

定員：20名 申込：9月22日～先着順

口腔ケアのお話や、ねいまお口

すっきり体操、健康運動指導士

によるストレッチ体操を行います



スマホ相談会 10月6日(月)

①10:00～11:00②11:00～12:00

定員：各3名申込：9月22日～先着順
申込時に相談内容をご記入ください

初心者スマホ教室

日時：10月22日(水)9:30～11:00

定員：6名 申込：9月22日～先着順
内容：電話の基礎

東京都スマホ相談会

日時：10月18日(土)

9:30～12:30
申込：当日先着順

10月の事業		実施日	時間	定員	持ち物・その他
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 15日(水) ② 20日(月)	10:00～11:30	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	27日(月)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各14名	のり、はさみ、ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	2日(木)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各16名	のり
	書道教室	17日(金)	10:00～11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	9日(木)	13:30～15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾
	練馬健康いきいき体操 ※いずれも申込可	① 9日(木) ② 23日(木) ③ 30日(木)	10:00～11:00	各26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)	24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
(9月22日) 事前 先着 申込	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)	13:30～15:00 ※通常とお時間が異なります	10名	テーマ「歩くだけじゃダメ！？～健康な身体を作るコツ、教えます～」
	百人一首を 楽しみましょう！	8日(水)	10:30～11:45	15名	※第51首～第75首の札を使用します
	洋楽フィットネス	28日(火)	13:30～14:15	16名	汗拭きタオル、飲み物
	ねいま お口すっきり体操	3日(金)	10:00～11:30	20名	汗拭きタオル、飲み物
	カーレットに挑戦！	29日(水)	13:30～15:00	18名	汗拭きタオル、飲み物
当日 先着	看護師による健康相談会	7日(火)	10:10～11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	7日・14日 21日(火)	① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	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
	レクダンス	4日・18日 (土)	13:30～15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	ゲームを楽しもう	20日(月)	13:30～14:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	11日(土)	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル、飲み物
	輪投げを楽しもう	31日(金)	10:00～11:00	18名	汗拭きタオル、飲み物
	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
	館内装飾お手伝い隊	① 6日(月) ②10日(金)	13:30～14:30 10:00～11:00	10名	季節の作品作りを行います



10月の抽選事業申込期間：9月22日(月)～25日(木) 電話での申込は25日(木)のみです。
結果発表：27日(土) ※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。尚、事業は中止・変更になる場合がございます。

