

# 大泉北敬老館便り おおきた通信 2月号



発行日:令和8年1月20日 第185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



## 新春企画 津軽三味線と民謡を楽しみましょう!

素敵な津軽三味線の演奏と、民謡を楽しみます

日時:2月14日(土) 13:30~14:40

申込:1月21日~事前申込先着順 定員:40名

講座

## 「薬と健康」



薬のリスクと正しい使用方法を  
薬剤師さんから伺います

日時:2月25日(水)14:00~15:00

定員:18名 申込:1月21日~先着順

## みんなで歌おう! 2月の「ギターに合わせて歌おう」はお休みして、カラオケを使って、皆さまからのリクエスト曲を歌います。

最後に、手話歌にも挑戦します! 楽しく歌って、寒さを吹き飛ばしましょう!

日時:2月4日(水) 10:30~11:30 申込:1月21日~事前申込先着順

定員:40名 ※リクエストは当日募集します!

## スマホ相談会



日時:2月2日(月)

①10:00~11:00②11:00~12:00

定員:各3名 申込:1月21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:2月25日(水)9:30~11:00

定員:6名 申込:1月21日~先着順

内容:カメラ・YouTube・テレビ編

## 東京都スマホ相談会

日時:2月21日(土)

9:30~12:30

申込:当日先着順

### 2月の事業

### 実施日

### 時間

### 定員

### 持物・その他

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 6日 (金) ②10日 (火)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	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	16日 (月)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	ハサミ、のり、ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	5日 (木)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	ハサミ、のり、ボンド
	書道教室	20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	12日 (木)	13:30~15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾・のり
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 12日 (木) ② 26日 (木)	10:00~11:00	各27名	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)	27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 先 着	新春 企 画 津軽三味線と民謡を 楽しみましょう!	14日 (土)	13:30~14:40	40名	今年も久保木脩一朗さんと大地の皆さんのが来て くださいます!
	講座 「薬と健康」 薬のリスクと正しい使用方法	25日 (水)	14:00~15:00	18名	薬剤師さんによる「薬と健康」をテーマにした 講座です
	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)	19日 (木)	14:30~15:30	10名	2月2日~申し込みです テーマ:脳卒中の予防
	洋楽フィットネス	24日 (火)	13:30~14:15	16名	汗拭きタオル、飲み物
	百人一首を楽しみましょう!	18日 (水)	10:30~11:45	15名	飲み物 ※第51首~第75首を使用します
当日 先 着	看護師による健康相談会	3日 (火)	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 ①②どちらかの時間でご参加ください	3日・10日・ 17日 (火)	① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	レクダンス	7日・21日 (土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	みんなで歌おう!	4日 (水)	10:30~11:30	40名	カラオケを使って皆さん一緒に歌いましょう! ※リクエストは当日募集します
	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
	ゲームを楽しもう	28日 (土)	13:30~14:30	10名	ゲーム機を使ってボーリングを楽しみます
	ボッチャを楽しもう	13日 (金)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	2日 (月)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	9日 (月) 13日 (金)	10:00~11:30	自由参加	途中参加や早帰りも出来ます お気軽にご参加ください

2月の抽選事業申込期間:1月21日(水)~23日(金) 電話での申込は23日(金)のみです。

結果発表:26日(月) 抽選に外れた方へは電話連絡します。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付ます。

※各事業は中止・変更の場合があります。中止の場合、右上のQRコードでも確認できます!

