



## 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



## 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！

## 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



## スマホ相談会

日時：2月2日(月)

①10:00～11:00 ②11:00～12:00

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) ② 10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
	ポッチャを楽しもう	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！

