

大泉北敬老館便り

おおきた通信 5月号



発行日：令和8年4月20日 第188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



ナースの健康相談

毎月、はつらつセンター大泉の看護師が健康相談に来てくれます。季節に合わせたお話も好評です。5月は12日(火) 10:00~11:00に来館します!

ねりま ゆる×らく体操

ねりま ゆる×らく体操は、ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え健康寿命を延ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。

日時：5月29日(金)10:00~11:30 定員：24名程度 申込：4月21日~先着順



スマホ相談会

日時：5月11日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員：各3名 申込：4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：5月27日(水)
9:30~11:00
定員：6名 申込：4月21日~先着順
内容：音声でスマホを活用する



千羽鶴作り



今年も平和を祈念しまして、広島と長崎に千羽鶴を送りたいと思います。館内装飾お手伝い隊でも作っています。皆様のご協力をお願いいたします

| 5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回お申込可 | ① 2日(土) ② 11日(月) | 10:00~11:30 13:30~15:00 | 各18名 | 筆拭き布 |
| | たのしく作ろう ※どちらか1回お申込可 | 18日(月) | ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 | 各16名 | はさみ・ボンド・爪楊枝や竹串 |
| | やさしい折紙 ※どちらか1回お申込可 | 1日(金) | ① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00 | 各16名 | のり・はさみ・爪楊枝や竹串 |
| | 書道教室 | 15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 | 14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 ※複数申込可 | ① 7日(木) ② 14日(木) ③ 28日(木) | 10:00~11:00 | 各26名 | 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) | 22日(金) | 10:00~11:00 | 14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 | 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) | 21日(木) | 14:30~15:30 | 10名 | 4月21日~申込 テーマ：体力その息切れは年のせい？！ |
| | 百人一首を楽しみましょう！ | 20日(水) | 13:30~14:45 | 15名 | 第26首~第50首の札を使用します |
| | 洋楽フィットネス | 26日(火) | 13:30~14:15 | 18名 | 汗拭きタオル、飲み物 |
| | 声活(こえかつ) | 16日(土) | 10:30~11:30 | 20名 | 飲み物 |
| スペシャル | ねりま ゆる×らく 体操 | 29日(金) | 10:00~11:30 | 24名 | 飲み物、タオル |
| 当日先着 | 看護師による健康相談会 | 12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 ※どちらかのお時間でご参加下さい | 12日・19日(火) | ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35 | 各回16名 | タオル・飲み物 |
| | レクダンス | 2日・16日(土) | 13:30~15:00 | 18名 | 皆で楽しく踊ります |
| | みんなで歌おう！ | 13日(水) | 10:30~11:30 | 35名 | 当日、リクエスト曲を募集します |
| | 映画会 | 30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 | 29日(金) | 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 | 23日(土) | 10:30~11:30 | 18名 | 汗拭きタオル・飲み物 |
| | 輪投げを楽しもう | 8日(金) | 10:00~11:00 | 18名 | 汗拭きタオル・飲み物 |
| | 館内装飾お手伝い隊 | ① 9日(土) ② 20日(水) | 10:00~11:30 | 10名 | 千羽鶴を作りや館内の壁面制作を行います |

5月抽選事業申込期間：4月21日(火)~23日(木) 電話での申込：23日(木)のみです 結果発表：25日(土)
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

