



「利用者懇談会」お礼 9月3日、利用者懇談会を開催しました。お忙しい中ご参加下さり、ありがとうございました。皆様から直接、ご意見・ご感想を伺い、大変、貴重なお時間となりました。引き続き、笑顔あふれる敬老館づくりを目指してまいります。



★ 印の事業詳細は、お便り中面に記載しています。右上、二次元コードからも確認ができます。

| 10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<br>※どちらか1回のみ申込可     | ① 2日（金）                      | 10:00～11:30   | 各18名      | 筆拭き布                                |
|             |                               | ② 5日（月）                      | 13:30～15:00   |           |                                     |
|             | たのしく作ろう<br>※どちらか1回のみ申込可       | 19日（月）                       | ① 10:00～11:30 | 各16名      | のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝                   |
|             |                               |                              | ② 13:30～15:00 |           |                                     |
|             | やさしい折紙<br>※どちらか1回のみ申込可        | 9日（金）                        | ① 10:00～11:30 | 各16名      | のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝                   |
|             |                               |                              | ② 13:30～15:00 |           |                                     |
|             | 書道教室                          | 16日（金）                       | 10:00～11:30   | 18名       | 書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙                    |
| 事前先着        | 絵手紙教室                         | 8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<br>※複数申込可          | ① 1日（木）                      | 10:00～11:00   | 各26名      | 五本指ソックス・タオル・飲み物                     |
|             |                               | ② 8日（木）                      |               |           |                                     |
|             |                               | ③ 29日（木）                     |               |           |                                     |
|             | 骨盤ストレッチ<br>（ペルヴィスワーク）         | 23日（金）                       | 10:00～11:00   | 14名       | ヨガマット又はバスタオル<br>フェイスタオル・飲み物         |
|             | ★ 理学療法士が伝える！<br>介護予防・フレイル予防講座 | 30日（金）                       | 13:30～15:00   | 10名       | ※テーマ：人生100年時代！<br>～今から始める身体づくりへの投資～ |
|             | ★ カーレットに挑戦！                   | 7日（水）                        | 10:00～11:30   | 18名       | 飲み物                                 |
| 9/24（木）～先着順 | 百人一首を<br>楽しみましょう！             | 22日（木）                       | 10:30～11:45   | 15名       | ※第51首～第75首を使用します                    |
|             | 洋楽フィットネス                      | 20日（火）                       | 13:30～14:15   | 20名       | 汗拭きタオル、飲み物ご持参ください                   |
|             | ★ スマホ相談会                      | 5日（月）                        | ① 10:00～11:00 | 各回<br>3名  | ※申込み時に相談内容をお聞きます                    |
|             |                               |                              | ② 11:00～12:00 |           |                                     |
|             | ★ 初心者スマホ教室                    | 28日（水）                       | 9:30～11:00    | 6名        | テーマ：電話通話の基礎など                       |
|             | ★ 東京都スマホ教室                    | 3日・10日<br>17日・24日<br>いずれも（土） | 9:30～12:30    | 10名       | ※4回コースの講座です。<br>詳細は中面をご覧ください。       |
|             | ★ NEW みんなで歌おう<br>（フォークギター）    | 14日（水）                       | 10:30～11:30   | 35名       | フォークギターに合わせて楽しく歌います                 |
| 当日先着        | ★ 看護師による健康相談会&<br>血管年齢測定会     | 13日（火）                       | 9:00～12:00    | 30名       | お気軽にご相談ください<br>詳細は中面をご覧ください。        |
|             | にこにこ健康体操                      | 6日・13日<br>27日（火）             | ① 9:50～10:35  | 各回<br>20名 | タオル・飲み物                             |
|             |                               |                              | ② 10:50～11:35 |           |                                     |
|             | フラダンス                         | 3日・17日<br>（土）                | 13:30～14:00   | 各18名      | 皆さんで楽しく踊ります                         |
|             | レクダンス                         |                              | 14:05～15:00   |           |                                     |
|             | 映画会                           | 31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                      | 31日（土）                       | 13:30～14:30   | 14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                     | 21日（水）                       | 10:30～11:30   | 18名       | 汗拭きタオル・飲み物                          |
|             | 輪投げを楽しもう                      | 26日（月）                       | 10:30～11:30   | 18名       | 汗拭きタオル・飲み物                          |
|             | 館内装飾お手伝い隊                     | ① 7日（水）                      | 13:30～15:00   | 自由参加      | 折紙でカボチャとお化けを作ります！                   |
|             |                               | ② 20日（火）                     | 10:30～11:45   |           | 小学生と一緒に千羽鶴を作ります！                    |



（注）熱中症特別警戒アラート発表時は、事業は中止となります。予めご了承下さい。



10月の抽選事業申込期間：9月24日（木）～26日（土） 電話での申込：26日（土）のみです。  
 結果発表：29日（火） 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。