

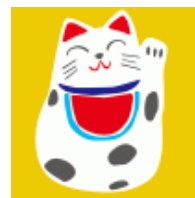
# 8月号

## 西大泉敬老館便り

開館日/時間：月曜日～土曜日/午前9時～午後5時

住所：〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

Tel：03 (3924) 9545URL <http://www.nerima-swj.jp/>



新日：令和2年8月1日

### 個人利用の案内

カラオケ (個人利用)	利用時間：13時～16時 日にちは裏面のスケジュールでご確認ください。 決まり事：マスクかフェイスシールド着用、歌ったあとマイク消毒、30分毎の部屋の換気、カラオケ中の飲み物以外の食事は禁止、相手との距離をとるなど。 ※舞台上に透明シートを張って飛沫防止をしています。
囲碁・将棋	13時～17時 決まり事：マスク着用、対局ごとの消毒をお願いしています。 ※囲碁・将棋シールドで飛沫防止をしています。
マッサージ機・ スカイウェル	9時～17時 決まり事：マスク着用 ※自由に使用できます。

※入浴は3密が避けられないので当面休止です。

※カラオケ利用中以外の方の飲食はできますが、食べ物を他人と分け合うことできません。

※敬老館でのお茶の提供は休止していますので、各自で飲み物を持参下さい。

### 敬老館事業の案内



事業名	日 時	定 員	申 込 み
健康いきいき体操	4日.11日.18日.25日(火) 9:10～10:10	定員各 10名	8/1(土)から申込 月に2回まで申込可
ヨガ教室	7日.21日(金) 9:30～11:00	定員各 10名	8/3(月)から申込 月1回まで申込可
さわやか健康体操	4日.18日(火) 13:00～14:15	定員各 10名	8/1(土)から申込 2回申込可
骨盤ストレッチ	7日(金) 13:30～14:30 18日(火) 14:30～15:30	定員各 10名	8/1(土)から申込 2回申込可
フラダンス教室	14日.28日(金) 9:00～12:00	登録制	※最初は見学から
ものづくり教室	11日(火) 10:30～12:00 25日(水) 10:30～12:00 「芳香剤作り」	定員各 5名	8/1(土)から申込 1回のみ申込み可
折紙教室	24日(月) 10:00～12:00 26日(水) 10:00～12:00 「ほおずきの折紙」	 定員各 5名	8/11(火)から申込 1回のみ申込み可
書道教室	28日(金) 10:00～11:30	定員 5名	8/17(月)から申込
レクダンス	4日(火)21(金) 14:30～16:00	定員 10名	8/1(土)から申込 月1回まで申込可
絵手紙を楽しもう	22日(土) 10:00～12:00	定員 4名	8/8(土)から申込
思い出の歌体操	自由参加：日にちは裏面のスケジュールでご確認ください。 ※懐かしい歌に合せた体操の動画を見て行います。自分の好きな時間に自由に体操ができるのがメリットです。曲は「瀬戸の花嫁」「花」などです。20分の体操です。		