

『シーグラス』を使った小物作り

10/29（金）南大泉地域包括支援センター主催で午後開催します。1部と2部に分かれています、お申込みは直接南大泉地域包括支援センターまでお願いします。シーグラスとは浜辺で見つかるガラス片、波に揉まれて小石のように丸くなっています。

事業申込方法について

事業はすべてお申込み制です。9月24～28日に申込用紙にてお申込みください。申込多数の場合は抽選とさせていただきます。詳細については職員までお問合せください。お電話でもお申込みできますが午前10時からとなります。

お知らせ

感染症の状況により事業が中止になる場合があります

10月の事業	実施日・時間・定員	申込期間9/24～28
健康いきいき体操 ※各自タオルをお持ち下さい。	5・12・19・26（火） 9：30～10：30 定員各12名	※「練馬区いきいき体操」を基に運動や頭の体操を行います。毎回申込可
フラダンス教室	8・22（金） 9：00～12：00 登録制	※最初は体験・見学から
さわやか健康体操	5・19（火） 13：00～14：15 定員各12名	※毎回先生が工夫を凝らし体操をします。毎回申込可
絵手紙を楽しもう	2（土）13（水） 10：00～11：30 定員各7名	どちらか1回のみお申込可
折紙教室「すすき」	9（土）・29（金） 10：00～11：30 定員各7名	どちらか1回のみ申込み可
水彩色鉛筆で塗り絵	18（月）・20（水） 10：00～11：30 定員各7名	どちらか1回のみ申込み可
編物教室	8・22（金） 13：00～16：00 登録制	※最初は体験・見学から
書道教室	22（金） 10：00～11：30 定員5名	※先生がわかりやすく教えて下さいます。
骨盤ストレッチ	4（月） 13：30～14：30 25（月） 10：00～11：00 定員各10名	※講師の先生の指導の下、ストレッチします。毎回申込可
ものづくり教室	11（月）・27（水） 10：00～11：30 定員各7名	どちらか1回のみ申込み可
レクダンス	1・15（金） ①13：10～14：00 ②14：10～15：00 定員各7名	※簡単な「盆踊り風の踊り」を皆で踊ります。どちらか一回となり入替制となりました。
看護師さんによる「健康相談」	19（火） 10：30～11：30 自由参加：些細なことでもかまいません。気軽にご相談ください。	
シーグラスを使った小物作り	29（金） ①13：30～14：30 ②14：45～15：45 定員各7名の募集です。南大泉地域包括支援センターへ直接お申込みください。03-3923-5556	

※電話での事業申込みは10時からとなります。