

事業内容

実施日・時間

定員 備考

健康いきいき体操	6/7(火) 14(火) 21(火) 28(火) 9:30~10:30	定員 各15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 ※各自タオルをお持ち下さい。
		毎回申込可	
フラダンス	6/24(金) 9:30~12:00	登録制	※最初は体験・見学から
さわやか健康体操	6/7(火) 21(火) 13:00~14:15	定員 各15名	※毎回先生が工夫を凝らし体操をします
		毎回申込可	
骨盤ストレッチ	6/6(月)13:30~14:30 27(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	
レクダンス	6/3(金) 17(金) 13:30~15:00	定員 各14名	※簡単な「盆踊り風の踊り」を皆で踊ります
絵手紙を楽しもう	6/13(月) 10:00~11:30 6/15(水) 10:00~11:30	定員 各10名	どちらか1回のみお申込可
折紙教室	6/20(月) 10:00~11:30 13:30~15:00	定員 各10名	どちらか1回のみお申込可
水彩色鉛筆で塗り絵	6/6(月) 10:00~11:30 6/8(水) 10:00~11:30	定員 各10名	どちらか1回のみお申込可
書道教室	6/24(金)10:00~11:30	定員8名	※先生がわかり易く教えて下さいます
ものづくり教室	6/22(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	定員 各10名	どちらか1回のみお申込可
看護師さんによる「健康相談」	6/21(火) 10:30~11:30	参加は自由です。	※些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください
敬老館を知ろう	6/30(木) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	定員 各10名	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
理学療法士講座	6/16(木) 14:30~15:30	定員10名	※申し込みは6/1~です。詳細はパンフレットをご覧ください。
スマホ教室	6/23(木) 13:30~15:00	定員5名	※先生がわかり易く教えて下さいます
映画の会	6/3(金) 9:30~11:30	定員10名	
てっだい隊	6/29(水) 9:30~12:00	自由参加	