

西大泉敬老館便り

08月

発行: 令和4年8月1日
〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16
TEL/fax 03(3924)9545

事業内容

実施日・時間

定員

備考

健康いきいき体操	8/2(火)・9(火)・16(火)・23(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	8/12(金)・26(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	8/2(火)・16(火)・30(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	8/1(月) 13:30~14:30 8/22(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	8/5(金)・19(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	8/31(水) ①10:00~11:30②13:30~15:00	定員 各10名	どちらか1回のみお申込可
折紙教室	8/19(金)・20(土) 10:00~11:30	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	8/1(月)・8/4(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	8/26(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	8/29(月)・30(火) 10:00~11:30	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」	8/16(火) 10:30~11:30	参加は自由 です。	※些細なことも構いません。お 気軽にご相談ください
理学療法士講座	8/18(木) 14:30~15:30	定員10名	※申し込みは8/1~です。
【区】スマホ教室	8/25(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
みんなと遊び隊	8/24(水) 13:30~14:30	参加は自由 です	※輪投げやボーリングのゲーム を皆さまと一緒にします。
てっだい隊	8/3・10・17・24(水) 9:30~12:00	参加は自由 です	※今回は児童館縁日に出す 作品づくりをします。
映画の会	8/8(月) 10:00~12:00	定員10名	内容はお問い合わせ下さい

8月分の申し込みは7/22~24。抽選は7/25。

窓口での申込は9:00~。お電話での受付は10:00~。

※8/27(土)児童館縁日のお店のお手伝いできる方大募集中！！詳細は職員まで。