


西大泉敬老館9月

発行:令和4年9月1日
〒178-0065 練馬区西
大泉3-21-16
Tel/fax 03(3924)9545

館内では
マスクの着用・手指消毒・3密回避
感染症予防対策に
ご協力をお願い致します



9月分申込:8/22~24。窓口申込は9:00~電話申込は10:00~。結果発表は8/25。抽選を外れた方に連絡致します。26日から空きがある事業は先着順で受付いたします。
※スマホ相談会は当選した方へ連絡致します。

	事業内容	実施日・時間	定員	持ち物・備考	
事前 申込み 事業	健康いきいき体操	6(火)・13(火)・20(火)・27(火) 9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物	
	さわやか健康体操	6(火)・20(火)13:00~14:15	各15名	タオル・飲み物	
	骨盤ストレッチ	5(月) 13:30~14:30 26(月) 10:00~11:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、 浴用タオル・飲み物	
	レクダンス	2(金)・16(金)13:30~15:00	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	21(水)・24(土)10:00~11:30	各10名	館内に 掲示致し ます	
	折紙教室	8(木)・17(土) 10:00~11:30	各10名		
	水彩色鉛筆で塗り絵	5(月)・7(水)10:00~11:30	各10名		
	ものづくり教室	12(月)・14(水)10:00~11:30	各10名		
		書道教室	14(水) 10:00~11:30	定員8名	書道道具一式
		【区】スマホ相談会	29(木) 13:30~15:00	10名	人気の事業ですので、当選さ れた方には連絡致します。
先着 順事 業	看護師さんによる 「健康相談」	20(火) 10:30~11:30	参加 自由	お気軽にご相談ください	
	てつだい隊	28(水) 10:00~11:30	参加 自由	館内に掲示いたします	
	みんなと遊び隊	10(土) 10:00~11:00	参加 自由	館長と一緒にボーリングを楽 しましましょう!	
1 日 か ら 申 込	理学療法士講座	15(木) 14:30~15:30	10名	今月は認知症予防です。	
	健康測定会	16(金) 9:30~12:30	10名	講義と機械と使って皆様の健 康を調べられます。	
	オカリナ演奏会	9/19(月) 10:00~11:00	10名	詳しくは館内 のポスターを ご覧ください	
	ボウリング大会	9/19(月)13:00~14:30	5名		
	水引ストラップ作り	9/19(月)13:00~15:00 全3回	各10名		
そ の 他	フラダンス	9(金) 9:30~12:00	登録制	最初は体験・見学から	
	「ぼくの体操教室に 来てください」	30(金)10:30~11:30	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	