


# 西大泉敬老館10月号

発行: 令和4年10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 

・11月分申込:10/22~25。窓口申込は9:00~電話申込は10:00~。結果発表は10/26。  
抽選を外れた方に連絡致します。27日から空きがある事業は先着順で受付いたします。  
・【都】と【区】のスマホ体験会の方は、当選した方にご連絡します。

	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	4(火)・11(火)・18(火)・25(火) 9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物
	さわやか健康体操	4(火)・18(火) 13:00~14:15	各15名	タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ	3(月) 13:30~14:30 24(月) 10:00~11:00	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	7(金)・21(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	29(土)・31(月) 10:00~11:30	各10名	館内に 掲示致します
	折紙教室	12(水)・13(木) 10:00~11:30	各10名	
	水彩色鉛筆で塗り絵	3(月)・22(土) 10:00~11:30	各10名	
	ものづくり教室	20(木)・21(金) 10:00~11:30	各10名	
	書道教室	28(金) 10:00~11:30	定員8名	
	セーフティー教室	7(金) 10:00~11:30	各10名	※警察官の方がわかりやすく教えて下さいます
	【都】スマホ体験会	5(水)・8(土) 9:30~12:30	各10名	※先生がわかりやすく教えて下さいます
	【区】スマホ体験会	19(水) 9:30~11:30	各5名	※スマホを持っている方が対象です。
先着順事業	看護師さんによる「健康相談と血管年齢測定」	18(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	26(水) 10:00~11:30	参加自由	ガーデニングをします
	みんなと遊び隊	1(土)・15(土) 10:00~11:00	参加自由	館長と一緒にボーリングを楽しみましょう!
	【都】スマホ相談会	5(水) 13:00~16:00	先着10名程度	※先生がわかりやすく教えて下さいます
1日~申込	理学療法士講座	20(木) 14:30~15:30	10名	今月は心疾患です。
その他	フラダンス	14(金)28(金) 9:30~12:00	登録制	最初は体験・見学から