

# 西大泉敬老館便り

# 12月号

発行: 令和4年12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。



・12月分申込: 11/22~25。窓口申込は9:00~電話申込は10:00~。結果発表は11/26。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。

## 事業内容

## 実施日・時間

## 定員持ち物・備考

	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・五本足ソックス
	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) 10:00~11:00	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	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) 13:30~15:00 24(土) 10:00~11:30	各10名	館内に 掲示致します
	ものづくり教室	21(水) 10:00~11:30 24(土) 13:30~15:00	各10名	
	水彩色鉛筆で塗り絵	14(水) 10:00~11:30 19(月) 13:30~15:00	各10名	
	折紙教室	14(水) 13:30~15:00 19(月) 10:00~11:30	各10名	
	書道教室	23(金) 10:00~11:30	定員8名	
	年忘れ演奏会	17(土) 10:00~12:00	10名	ウクレレとハンドベルそれぞれの演奏です
	年忘れみんなと遊び隊	17(土) 13:00~14:30	8名	三原台敬老館とボウリング大会をします!!
	館長の体操教室	12(月) 13:00~14:00	8名	男性中心の体操を予定しております。
	映画の会	12(月) 10:00~12:00	10名	内容は職員までお願い致します。
先着順事業	看護師さんによる「健康相談」	13(火) 10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談ください
	てっだい隊	27(火) 10:30~12:00	参加自由	来年の干支を作りと飾り付けをします
	みんなと遊び隊	10(土) 10:00~11:00	参加自由	館長と一緒にボウリングを楽しみましょう!
	ワークショップ	17(土) 13:00~15:00	参加自由	マスキングテープを使ってクリスマスカードを作ります。
	【都】スマホ相談会	9(金) 23(金) 13:00~16:00	先着10名程度	※先生がわかり易く教えて下さいます
1日~申込	理学療法士講座	15(木) 14:30~15:30	10名	今月は脳卒中です。
その他	フラダンス	9(金) 23(金) 9:30~12:00	登録制	最初は体験・見学から