

西大泉敬老館便り 2月号

発行: 令和5年2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。



- ・てつだい隊事業でお客様に作って頂いた【兎の壁画】が完成し展示しております。是非来館してご覧ください。
- ・事業の材料集めに、ご協力頂きありがとうございました。

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	7 (火)・14 (火)・21 (火) 28 (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	7 (火)・21 (火) 13:00~14:15	各15名	タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ	6 (月) 13:30~14:30 27 (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	3 (金)・17 (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	8 (水) 10:00~11:30 25 (土) 13:30~15:00	各10名	館内に掲示致します
	折紙教室	3 (金) 10:00~11:30 13 (月) 13:30~15:00	各10名	
	水彩色鉛筆で塗り絵	6 (月)・25 (土) 10:00~11:30	各10名	
	ものづくり教室	17 (金) 10:00~11:30 27 (月) 13:30~15:00	各10名	
	書道教室	24 (金) 10:00~11:30	定員8名	書道道具一式
	楽しくリズム体操	20 (月) 10:00~11:00	定員10名	リズムに合わせて体操をします。
	映画の会	9 (木) 10:00~12:00	定員10名	詳細は職員にお聞き下さい
館長の体操教室 (男性向け)	18 (土) 10:30~11:30	定員5名	タオル・飲み物	
先着順事業	看護師さんによる「健康相談」	21 (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	14 (水) 28 (水) 10:00~11:30	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です。
	みんなと遊び隊	4 (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	10 (金) 24 (金) 13:00~16:00	参加自由	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	16 (木) 14:30~15:30	10名	今月は尿漏れです。
その他	フラダンス	10 (金) 24 (金) 9:30~12:00	登録制	最初は体験・見学から