



出張血管年齢測定会

血管年齢測定その他、健康相談、生活相談も同時開催
日時：5月23日（木）

9：30～11：30（時間指定）

申込開始：5月10日（金）～ 先着20名まで

※西大泉敬老館窓口・電話（10：00～）で受付

対象：練馬区在住60歳以上

場所：四面塔稲荷神社内 町会会館

人差し指で測定します。1人5分程度かかります。申込時に来館時間をお伝えします。

ボランティア活動のお礼と懇談会を4月9日（火）に開催いたしました。ご参加いただきありがとうございました。

今年度もさらに活動の場が増える予定です。引き続きご協力をお願いいたします。

また、ちょこっとでもボランティア活動にご興味がある方、「こんな活動してみたい」など最初の一步を踏み出してみませんか。ぜひお気軽にご相談ください。

お待ちしております。 西大泉敬老館館長



5月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
先着前事業申込	レクスポ教室 NEW	29日（水）	13:30～15:00	12名	チーム対抗でポッチャをします タオル・飲み物
	書道教室	24日（金）	10:00～11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙 ※事前申込先着に変更しました
事前申込抽選事業	健康いきいき体操	7日・14日（火） 21日・28日（火）	9:30～10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足ソックス ※申込回数は3回までに変更します ご希望の日にちを選んで申込ください
	(ペルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	20日（月）	13:30～14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
		27日（月）	10:00～11:00		
	リズムでダンス	10日（金）	13:30～14:30	12名	飲み物
	イスヨガ	21日（火）	13:30～14:15	15名	タオル・飲み物・ソックス ※事前申込抽選に変更しました
	知って得するスマホ教室	2日（木）	14:00～16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	1日（水）	10:00～12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい
	絵手紙を楽しもう	8日（水）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		13日（月）	13:30～15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	13日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室	8日（水）	13:30～15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり	
	17日（金）	10:00～11:30			
ものづくり教室	22日（水）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり	
当日先着事業	映画の会	30日（木）	10:00～12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	17日（金）	13:30～15:00	14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	健康相談	21日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てつだい隊	14日（火） 28日（火）	10:30～12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
	ワークショップ	25日（土）	9:00～12:00	参加自由	あじさいカレンダーを作ります
申込1日～	理学療法士講座	16日（木）	14:30～15:30	10名	介護予防・フレイル予防についてです。
その他	フラダンス教室	10日（金） 24日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

5月の抽選事業申込期間：4月22日（月）～24日（水）、抽選日25日（木）※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。・電話申し込みは10：00～でお願いします。