

西大泉敬老館便り 10月号

発行：令和7年9月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



血管年齢測定会&健康相談

10月21日（火）9：30～11：30

申込：当日先着順受付

血管の健康状態やストレス状態がわかる測定会です。



令和7年度第2回ボランティア懇談会

10月14日（火）10：30～

ちょっとした空いた時間にボランティア活動
をしてみませんか。ご興味がある方、初めて
の方もぜひ、ご参加ください。



10月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前申込先着順事業	楽しく歌おう	4日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
	にこにこ健康体操	9日（木）	13:30～14:10	10名	タオル・飲み物
	認知症サポーター養成講座	29日（水）	10:00～11:30	10名	認知症について学びましょう
	ゲームにトライ	1日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でボウリング対戦！ 飲み物
	レクスポ教室	27日（月）	13:30～15:00	12名	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
	絵手紙を楽しもう	15日（水） 30日（木）	13:30～15:00 10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	水彩色鉛筆で塗り絵	6日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	8日（水） 17日（金）	13:30～15:00 10:00～11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	みんなで押し花	31日（金）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり・竹串
事前申込抽選事業	健康いきいき体操	7日・14日 21日・28日（火）	9:30～10:30	各20名	汗拭きタオル・飲み物
	（ペルヴィスワーク） 骨盤ストレッチ	6日（月） 27日（月）	13:30～14:30 10:00～11:00	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	ゆるっとフィットネス	20日（月）	13:30～14:15	12名	飲み物
	イスヨガ	21日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
	（都）スマホ教室	22日・29日（水） 24日（金） 30日（木）	13:00～16:00	10名	スマホは貸出・持参両方できます。 （4回コース）筆記用具
	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
当日先着順事業	レクダンス	3日・17日（金）	13:30～15:00	各14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	血管年齢測定会& 健康相談	21日（火）	9:30～11:30	参加自由	測定に5分程度かかります。
	てつだい隊	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
	（都）スマホ相談会	20日（月）	9:30～12:30	参加自由	先生が個別に教えてくださいます。 （一人30分程度）
	ワークショップ	25日（土）	9:00～12:00	参加自由	「金木犀飾り」を作ります
受付中	理学療法士講座	16日（木）	13:30～15:00	10名	zoom中継で「歩くだけじゃダメ！？～健康な身体を作るコツ、教えます～」の講義と体操をします。 タオル・飲み物
その他	フラダンス教室	10日・24日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から
	にしけい	1日・15日（水）	9:30～12:00	参加自由	ラジオ体操（9:30～10:00） カレンダー作り・猫の手隊

10月の抽選事業申込期間：9月20日（土）～9月24日（水）、抽選発表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。電話申し込みは10：00～でお願いします。