



先着順

ボタニカルアート

ボタニカルアートは植物を正確に描くのが特徴ですが、先生が描きやすい題材でを用意してくださっています。

11月1日・8日（土）10:00～11:30

<持ち物> 鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル、またはティッシュペーパー

<定員> 5名

<申込> 10月20日（月）～



先着順

ねりま ゆる×らく体操

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナル体操です。

11月10日（月）10:00～11:30

<持ち物> タオル（肩幅以上の長さ）飲み物

<定員> 15名

<申込> 10月20日（月）～

先着順

いきいき栄養講座と おいしい！シニアごはん

いつまでも元気に過ごすための食事の取り方や電子レンジで手軽に作れる食事を紹介します。※試食はありません

11月21日（金）10:00～11:00

<定員> 10名

<申込> 10月20日（月）～



先着順

川柳を楽しもう ＜お題＞「秋」

五七五の十七音で、日常の出来事をユーモラスに切り取って表現する話し言葉の詩です。

11月28日（金）13:30～15:30

<持ち物> 筆記用具

<定員> 10名

<申込> 10月20日（月）～



抽選

ゆるっとフィットネス

誰でも簡単に出来るリズムダンス♪楽しく元気に体を動かしましょう！

11月17日（月）13:30～14:15

<持ち物> タオル・飲み物

<定員> 12名程度

<申込> 10月20日（月）～10月22日（水）

<結果発表> 10月24日（金）



抽選

イスヨガ

リラックスした音楽が流れる中、ゆったり体を伸ばしましょう♪

11月18日（火）13:30～14:10

<持ち物> タオル・飲み物

<定員> 15名

<申込> 10月20日（月）～10月22日（水）

<結果発表> 10月24日（金）



出張街かどケアカフェ

ふいふいグッパ－体操

認知症予防と脳の活性化に！！

11月26日（水）10時～11時15分

<定員15名>

<開催場所> 西大泉敬老館です。

<申込> 南大泉地域包括支援センター（電話：03-3923-5556）

11月の抽選事業申込期間：10月20日（月）～22日（水）、結果発表24日（金）※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。