



※空調機工事のお知らせ※

4月上旬に空調機の入替え工事を予定しています。工事期間中は、2階敬老館で実施しているカラオケ開放・麻雀開放などすべての事業と、マッサージ機・スカイウエルの利用、カラオケ団体利用も中止となります。ただし、多目的会議室を使用している団体利用はできます。なお、一部の事業は多目的会議室で実施します。皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけいたします。
ご不明な点・ご質問は敬老館までご連絡をお願いします。

✿ボランティア懇談会へのお誘い✿

西大泉敬老館では、てつだい隊・猫の手隊という名称でボランティア活動を行っています。活動内容は、館内装飾や壁面、事業で使用する部品の作成や、児童館縁日のお手伝い、ボランティアさんによる講座などにご協力いただいています。ご興味のあるかたはぜひ！ご参加ください♪

4月28日（火）10:30～11:30

✿一年を振り返り映像鑑賞やお茶を飲みながらワイワイおしゃべりしましょう♪



抽選

骨盤ストレッチ

ゆがんでいる骨盤の動きをスムーズにし、全身のバランスを整えます。

4月27日（月）10:00～11:00

<持ち物>ヨガマットまたは、バスタオル

<定員> 10名 <申込> 3月21日（土）～（抽選）



抽選

健康いきいき体操

練馬区の健康いきいき体操の音楽に合わせた体操の他に脳トレなどもやっています。

4月14.21.28日（火）9:30～10:30

<持ち物> タオル・飲み物・5本指の靴下

<定員> 20名 <申込> 3月21日（土）～（抽選）



先着順

水彩色鉛筆塗り絵

季節にあった題材を色塗りしています。みなさん、すごい集中力で素敵な作品ができています♪

4月13日（月）10:00～11:30

<定員> 10名

<持ち物> 筆拭きぞうきん、消しゴム

<申込> 3月21日（土）～先着順



先着順

絵手紙を楽しもう♪

墨を使って筆で描く絵手紙をやっています。皆さんとても熱心で、出来上がった作品に毎回驚かされています。

4月22日（水）10:00～11:30

13:30～15:00

<持ち物> 道具一式・ハガキ・墨汁・筆拭きぞうきん

<定員> 各10名 <申込> 3月21日（土）～先着順



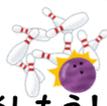
先着順

ゲームにトライ

ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう！

4月1日（水）14:00～15:30

<定員> 12名 <申込> 3月21日（土）～先着順



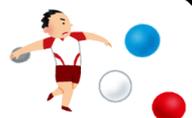
先着順

レクスポ教室

今月は「ボッチャ」です！

4月24日（金）13:30～15:00

<定員> 12名 <申込> 3月21日（土）～先着順



先着順

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！

※今月は、「[フレイル]健康寿命をのぼそう」です。

4月16日（木）14:30～15:30

ZOOM（ズーム）中継で、講義と体操をします。

<持ち物> 筆記用具・飲み物

<定員> 10名

<申込> 4月2日（月）～（先着順）

4月の抽選事業申込期間：3月21日（土）～24日（火）、結果発表26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～～をお願いします。
※（4月の事業の申込書は、3月14日（土）～配布いたします。）