



お楽しみ発表会

5月30日(土) 9:30~15:30 (昼休憩1時間)

カラオケ・民謡・ハーモニカ・日本舞踊・フラダンス・レクダンスなど日頃の活動の成果を発表します。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ見に来てください!!



先着順

みんなで刺し子

ひと針ひと針、刺すごとに模様が出来上がっていく様子が楽しい刺し子。並縫いでちくちく縫うだけです。

5月27日(水) 10:00~11:30

<持ち物>縫い針・針刺し・<定員>10名 <申込> 4月20日(月)~先着順



抽選

健康いきいき体操

練馬区健康いきいき体操、ストレッチ、脳トレなどで身体を動かして、心身ともにリフレッシュ!!

5月12.19.26日(火)9:30~10:30

<持ち物>タオル・飲み物・5本指の靴下

<定員>各20名 <申込>4月20日(月)~(抽選)

先着順

にこにこ健康体操

筋トレ、脳トレ、ストレッチを組み合わせた体操です。楽しく体を動かしましょう!!

5月14日(木)13:30~14:10

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>15名 <申込>4月20日(月)~先着順



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。

5月25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>4月20日(月)~(抽選)



抽選

ゆるっとフィットネス

誰でも簡単にできるリズムダンス♪。楽しく元気に体を動かしましょう!

5月18日(月)13:30~14:15

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>12名 <申込>4月20日(月)~(抽選)



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!

5月13日(水)14:00~15:30

<定員>12名 <申込>4月20日(月)~先着順



先着順

レクスポ教室

今月は「輪投げ」です!

5月22日(金)13:30~14:30

<定員>12名 <申込>4月20日(月)~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、「【体力】その息切れは年のせい?」です。

5月21日(木)14:30~15:30

オンライン中継で、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>5月1日(月)~(先着順)

5月の抽選事業申込期間：4月20日(月)~22日(水)、抽選発表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。※(5月の事業の申込書は、4月13日(月)~配布いたします。)