

**注目!**

熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

熱中症**先着順****お箏演奏会**

10月10日(土)10:00～11:00

「てまりの会」をお招きして、お箏演奏会を開催します。しっとり雅な音色をお楽しみください。



<定員>20名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

先着順**楽しく歌おう!**

10月3日(土)10:30～11:30

電子ピアノとギターの演奏に合わせて皆で歌いましょう!



<定員>20名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

先着順**ねいま ゆる×らく体操**

10月14日(水)10:00～11:30

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。

<持物>肩幅くらいの長さのタオル・飲みもの

<定員>20名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

抽選**ゆるっとフィットネス**

10月19日(月)13:30～14:15

懐かしい洋楽に合わせてリズムダンス!楽しく元気に体を動かしましょう

<持物>タオル・飲みもの

<定員>12名

<申込>9月24日(木)～9月26日(土)

事前申し込み抽選

**先着順****セーフティ教室**

10月6日(火)10:40～11:40

石神井警察署の方から特殊詐欺について学びます。犯罪被害に遭わないための防犯知識を学ぶ講習会です。



<定員>15名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

先着順**川柳を楽しもう**

10月23日(金)13:30～15:00

五七五のリズムで人生の機微を表現してみませんか? 今回のお題は『とんぼ』です。

<持物>筆記用具 <定員>10名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

**ボランティア懇談会へのお誘い**

10月13日(火)10:30～12:00

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・壁面・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。ご興味のある方はぜひ、ご参加ください♪ボランティア活動の様子を映像でご紹介します。

**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、「人生100年時代!～今から始める身体づくりへの投資～」です。

10月30日(金)13:30～15:00 オンライン中継で、講義と体操をします。

<持物>筆記用具・飲み物 <定員>10名 <申込>10月1日(木)～事前申し込み先着順

10月の抽選事業申込期間：9月24日(木)～26日(土)、抽選発表28日(月)※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。
※(事業申込書は、お便り発行日の1週間前から配布いたします。)