

# 西大泉敬老館便り

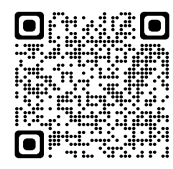
## 11月号



発行：令和8年10月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

TEL 03 (3924) 9545



**先着順**

### いきいき栄養講座と 簡単！おいしい！シニアごはん

11月20日(金)10:00～11:00

フレイル予防のための食育講座と、簡単レシピを管理栄養士の方が教えてくださいます。

<定員>10名 <申込>10月20日(火)～事前申し込み先着順



**先着順**

### 認知症にやさしい地域づくりプロジェクト

11月14日(土) 13:30～15:00

「認知症 備えて、知って、楽しんで」



①「認知症予防体操」 ※動きやすい服装でご参加ください

※はつらつセンター大泉からのオンライン配信です

講師：医療法人社団翔洋会リハビリテーション部 立石 裕美 先生

②「認知症最新情報」 講師：医療法人社団翔洋会 理事長 辻 正純 先生

<定員>20名 <申込>10月20日(火)～事前申し込み先着順



### ～消しゴムはんこで年賀状～

千支やお正月向きの消しゴムはんこを、用意してます。  
年賀状に使ってもよし、お正月飾りに使ってもよし、  
お年玉袋にポン！と押すでもよし、いろんな使い方が  
できます♪

11月2日(月)～1月7日(木)まで

9:00～16:00

※ハンコを押すためのはがきやお年玉袋は ご持参ください



**NEW**

**自由参加**

### スタンプカード始めました！

●健康いきいき体操 ●にこにこ健康体操 ●ラジオ体操  
に参加してスタンプを集めましょう！  
30個集めたら、良いことがあるかも？お楽しみに！



**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!!

11月10.17.24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>10月20日(火)～事前申し込み抽選

**先着順**

### にこにこ健康体操

筋トレと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!!

11月12日(木)13:30～14:10

<持ち物>タオル・飲み物 <定員>15名  
<申込>10月20日(火)～事前申し込み先着順



**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、「認知機能と運動の意外な関係」です。

11月19日(木)14:30～15:30 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>11月2日(月)～事前申し込み先着順

11月の抽選事業申込期間：10月20日(火)～22日(木)、抽選発表24日(土)※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。)