西大泉敬老館便り 12月号

発行：令和8年11月20日

〒178-0065　練馬区西大泉3-21-16
TEL　03（3924）9545

先着順　クリスマス演奏会♪



オカリナの優しい音色を聴きにきませんか？
ステキな演奏やみなさんで一緒に歌ったり、
とても楽しい時間です♪

＜日時＞12月12日(土)10:00～11:00
＜定員＞ 20名
＜申込＞11月20日(金)～
事前申し込み先着順



令和8年度　利用者懇談会

＜日時＞12月1日(火)10:30～11:30

ご利用者の皆様から幅広くご意見をいただき、今後のより良い施設運営に役立てることを目的として、利用者懇談会を開催します。



★利用者アンケートを行います★

令和8年度利用者アンケートを12月5日まで実施しております。ご回答いただきましたアンケートは今後の敬老館運営に役立たせていただきます。ご協力お願いいたします。



先着順　楽しく歌おう！

キーボードとギターに合わせて楽しくみんなで歌いましょう♪
12月5日(土)10:30～11:30
＜持ち物＞飲み物　＜定員＞20名
＜申込＞11月20日(金)～事前申し込み先着順



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。
12月　7日(月)13:30～14:30
28日(月)10:00～11:00
＜持ち物＞ヨガマットまたはバスタオル　＜定員＞各10名
＜申込＞11月20日(金)～事前申し込み抽選



自由参加　あみものクラブ

12月19日(土) 10:00～11:30
＜内容＞編みたいものを持ち寄って自由に編み物を楽しんでください。
＜持ち物＞編みたいもの・その他　※講師はいません。



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！
12月10日(木)13:30～14:10
＜持ち物＞タオル・飲み物　＜定員＞15名
＜申込＞11月20日(金)～事前申し込み先着順



～消しゴムはんこで年賀状～

干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♪



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、転倒予防「もう転ばないように！」です。

12月17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＞12月2日(水)～事前申し込み先着順

12月の抽選事業申込期間：11月20日(金)～24日(火)、抽選発表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～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。）