

西大泉敬老館便り

07 月号

発行: 令和4年7月1日
 〒178-0065
 練馬区西大泉3-21-16
 TEL/fax 03(3924)9545

事業内容

実施日・時間

定員

備考

| | | | |
|----------------|---|---------------------|---|
| 健康いきいき体操 | 7/5(火)・12(火)・19(火)・26(火) 9:30~10:30 | 定員 各15名 | ※「練馬区いきいき体操」を基に運動や頭の体操を行います ※各自タオルをお持ち下さい。 |
| | | 毎回申込可 | |
| フラダンス | 7/8・7/22(金) 9:30~12:00 | 登録制 | ※最初は体験・見学から |
| さわやか健康体操 | 7/5(火)・19(火)13:00~14:15 | 定員 各15名 毎回申込可 | ※毎回先生が工夫を凝らし体操をします |
| 骨盤ストレッチ | 7/4(月) 13:30~14:30 7/25(月) 10:00~11:00 | 定員 各10名 | ※講師の先生の指導の下、ストレッチします |
| | | 毎回申込可 | |
| レクダンス | 7/1(金) 7/15(金) 13:30~15:00 | 定員 各14名 | ※簡単な「盆踊り風の踊り」を皆で踊ります |
| 絵手紙を楽しもう | 7/20(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 | 定員 各10名 | どちらか1回のみお申込可 |
| 折紙教室 | 7/11(月)①10:00~11:30②13:30~15:00 | 定員 各10名 | どちらか1回のみお申込可 |
| 水彩色鉛筆で塗り絵 | 7/4(月) 7/6(水) 10:00~11:30 | 定員 各10名 | どちらか1回のみお申込可 |
| 書道教室 | 7/22(金) 10:00~11:30 | 定員8名 | ※先生がわかりやすく教えて下さいます |
| ものづくり教室 | 7/13(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 | 定員 各10名 | どちらか1回のみお申込可 |
| | | | |
| 看護師さんによる「健康相談」 | 7/19(火) 10:30~11:30 | 参加は自由です。 | ※些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください |
| 理学療法士講座 | 7/21(木) 14:30~15:30 | 定員10名 | ※申し込みは7/1~です。詳細はパンフレットをご覧ください。 |
| 【区】スマホ相談会 | 7/28(木) 13:30~15:00 | 定員10名 | |
| 認知症サポーター養成講座 | 7/27(水) 13:30~15:00 | 定員10名 | |
| てっだい隊 | 7/27(水) 9:30~12:00 | 参加自由 | 今月はガーデニングです |
| みんなと遊び隊 | 7/29(金) 13:30~14:30 | 参加自由 | 輪投げやゲーム機と一緒に遊んでみませんか? |

- ・7月分の申し込みは6/22~24。
- ・窓口での申込は9:00~。お電話での申込は10:00~。
- ・抽選は6/25。抽選日は申込を受付けていません。