



10月 おすすめ事業



先着順

楽しく歌おう♪

キーボードとギターに合わせて、いろんな音のなるものを使ったり・・・みんなで楽しく元気に歌いましょう！



10月4日(土) 10:30~11:30

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

抽選

ゆるっとフィットネス



音楽に合わせて体を動かしましょう！

10月20日(月) 13:30~14:15

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み抽選

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

にこにこ健康体操



大泉北敬老館で行っている体操です！ストレッチ、筋トレ、脳トレを組み合わせた体操で、簡単に楽しくできます。気軽にご参加ください♪

10月9日(金) 13:30~14:10

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

認知症サポーター養成講座

認知症の方への正しい対応のしかたを学び、応援できる存在になりませんか？

10月29日(月) 10:00~11:30

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

当日先着

血管年齢測定会

血管の健康状態を確認してみませんか？

10月21日(火) 9:30~11:30



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！



10月1日(水) 14:00~15:30

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

レクスポ教室



今月はボッチャです！！



10月27日(月) 13:30~15:00

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、
利用証が必要です。

先着順

✿みんなで押し花✿

毎回大好評のボランティアさんによる企画講座です！！
楽しくワイワイやりましょう♪

10月31日(金) 10:00~11:30

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。



抽選

(都) スマホ教室 (4回コース)

初心者向けで、4日間丁寧に教えていただけます。
全回とても好評でした♪



①22日(水) ②24日(金) ③29日(水) ④30日(木)

13:00～16:00 定員 10名

- ①基本操作(電源・文字入力・電話・メール等)
- ②コミュニケーション(LINEなどのSNS)
- ③情報収集(インターネット・ニュース・動画等)と
申請・決済(キャッシュレス等)
- ④総復習



※スマートフォンをお持ちでない方もご参加いただけます。

<申し込み> 9月20日(土)～ 事前申し込み抽選

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証は必要ありません。

ボランティア懇談会のお知らせ

10月14日(火)
10:30～12:00



ボランティア活動の興味のあるかた、やったこと
ないかた、お仲間つくりたいかた、大集合です!!
西大泉敬老館では、『てつだい隊』として、個々
に合わせたお手伝いをやっています。
ぜひ、参加してみなさんとおしゃべりしてみてください♪

◆にしけい◆

気軽にご参加していただける時間を設けました♪

10月1日・15日(水)
9:30～12:00

参加自由

<内容>

ラジオ体操(9:30～10:00)

カレンダー作り(なくなり次第終了)

猫の手隊(おしゃべりしながら、ちょっと
手を動かしていただいて...)



当日先着

ワークショップを開催します!

※飾る部品を貼るだけの簡単なものです。

日時 10月25日(土)
9:00～12:00の間

※お一人様 所要時間 20分くらい

<対象>

練馬区在住で、60歳以上の方で利用証がなくても参加できます。

気軽に遊びに来てください♪

申し込みはいりません



金木犀飾り