



3月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順		2月20日（金）～申込開始 ※（電話申込は10時から）			
事業名	実施日	時間	定員	備考	
オーラルフレイル 予防講座 注目!	11日（水）	10:00～11:00	10名	元気になれる！食事のお話とお口の体操	
川柳を楽しもう 注目!	27日（金）	13:30～15:00	10名	お題：「桜」 持物：筆記用具	
にこにこ健康体操	14日（土）	9:30～10:10	15名	タオル・飲み物	
レクスポ教室	12日（木）	13:30～15:00	12名	「輪投げ」をします ※ 飲み物	
ゲームにトライ	4日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でボウリング対戦 ※ 飲み物	
書道教室	27日（金）	10:00～11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙	
絵手紙を楽しもう ※どちらか1回のみ	16日（月）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾	
	24日（火）	13:30～15:00			
水彩色鉛筆で塗り絵	9日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム	
折紙教室 ※どちらか1回のみ	18日（水）	10:00～11:30	各12名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串	
	26日（木）	13:30～15:00			
ものづくり	6日（金）	10:00～11:30	14名	ハサミ・竹串・木工ボンド	
理学療法士講座	19日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「内部疾患・身体症状予防のまとめ」の講義と体操をします。 （※申し込みは3月2日～）	

事前申込・抽選		申込期間：2月20日（金）～2月24日（火） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：2月26日（木）			
事業名	実施日	時間	定員	備考	
ゆるっとフィットネス	16日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物	
<small>（ベルヴィスワーク）</small> 骨盤ストレッチ	2日（月）	13:30～14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物	
	23日（月）	10:00～11:00			
健康いきいき体操 ※いずれも申込可	3日・10日 17日・24日（火）	9:30～10:30	各20名	タオル・飲み物・5本足くつ下 ※申込回数の制限はありません	
イスヨガ	17日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物	
知って得するスマホ教室	5日（木）	14:00～16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です	
スマホPC相談会	4日（水）	10:00～12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい	

当日先着順					
事業名	実施日	時間	定員	備考	
（都）スマホ相談会	9日（月）	9:30～12:30	自由参加	先生が個別に教えてくださいます。 （1人30分程度）	
レクダンス	6日（金）	13:30～15:00	各14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。	
にしけい	3日（火）	10:30～12:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊	
	14日（土）	10:15～12:00			
健康相談	17日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい	
てつだい隊	10日・24日 （火）	10:30～12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です	
ワークショップ	28日（土）	9:00～12:00	参加自由	「桜の飾り」を作ります	
フラダンス教室	13日・27日 （金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から	