



10月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順	9月24日（木）～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
ねりま ゆる×らく体操 注目!	14日（水）	10:00～11:30	20名	タオル（肩幅くらいの長さ）・飲み物
セーフティ教室 注目!	6日（火）	10:40～11:40	15名	石神井警察署から特殊詐欺について学びます
お箏演奏会 注目!	10日（土）	10:00～11:00	20名	「てまりの会」によるお箏の演奏会です
川柳を楽しもう 注目!	23日（金）	13:30～15:00	10名	お題：「とんぼ」 持ち物：筆記用具
楽しく歌おう！ 注目!	3日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
カーレットを楽しもう	30日（金）	10:00～11:30	12名	飲み物
にこにこ健康体操	8日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスボ教室（ボッチャ）	16日（金）	10:00～11:30	12名	「ボッチャ」をします ※ 飲み物
ゲームにトライ	7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	23日（金）	10:00～11:30	10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	28日（水）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
水彩色鉛筆で塗り絵	29日（木）	10:00～11:30	10名	筆拭き雑巾・消しゴム
折紙教室 ※どちらか1回のみ	5日（月） 9日（金）	10:00～11:30 13:30～15:00	各12名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串
ものづくり	15日（木）	13:30～15:00	14名	木工ボンド・のり・ハサミ・ピンセット
理学療法士講座	30（金）	13:30～15:00	10名	オンライン中継で「【人生100年時代！今から始める身体づくりへの投資】」の講義と体操をします
事前申込・抽選	申込期間：9月24日（木）～9月26日（土） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：9月28日（月）			
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	19日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
（ベルヴィスワーク） 骨盤ストレッチ	5日（月） 26日（月）	13:30～14:30 10:00～11:00	10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
健康いきいき体操 ※いずれも申込可	6日・13日 20日・27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
スマホPC相談会	7日（水）	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各3名	事前に相談したい内容をお知らせください
知って得するスマホ教室	1日（木）	14:00～16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
当日先着順				
事業名	実施日	時間	定員	備考
レクダンス	2日・16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
朝の体操 （ラジオ体操）	2・5・17・19・ 21・24・28・29・ 31日	9:10～9:40	参加自由	スタンプカードをお渡しします。 参加時にスタンプを押してください。
あみものクラブ	31日（土）	10:00～11:30	参加自由	自由に編み物を楽しみましょう ※講師はいません
にしけい	19日（月） 31日（土）	14:15～16:00 9:30～12:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
血管年齢測定会& 健康相談会 注目!	20日（火）	9:30～12:00	参加自由	測定には5分程度かかります
てつだい隊	27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	24日（土）	9:00～12:00	参加自由	「フラワーポット」を作ります
フラダンス教室	9日・23日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から