12月西大泉敬老館事業

事前申込・先着順	11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
楽しく歌おう 注目!	5日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
クリスマス演奏会 注目!	12日（土）	10:00～11:00	20名	オカリナによるクリスマス演奏会です
カーレットを楽しもう	7日（月）	10:00～11:30	12名	飲み物
にこにこ健康体操	10日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	16日（水）	13:30～15:00	12名	「ボッチャ」をします　※ 飲み物
ゲームにトライ	2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	24日（木）	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	21日（月） 22日（火）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙(ハガキ)・墨汁・筆拭用雑巾
水彩色鉛筆で塗り絵	18日（金）	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	9日（水）	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	16日（水）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・のり・ハサミ
理学療法士講座	17日（木）	14:30～15:30	10名	オンライン中継で「【転倒予防】もう転ばないように！」の講義と体操をします （※申し込みは12月1日～）

事前申込・抽選	申込期間：11月20日（金）～11月24日（火）　※（電話申込は10時から） 抽選発表：11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	21日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
骨盤ストレッチ（ベルヴィスワーク）	7日（月） 28日（月）	13:30～14:30 10:00～11:00	各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	1日・8日 15日・22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	2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	3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	4日・18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）	4・14・19・23 26日	9:10～9:40	参加自由	スタンプカードをお渡しします
あみものクラブ	19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（土） 21日（月）	9:30～11:30 14:30～15:30	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
健康相談会	15日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談ください
てつだい隊	8日・22日（火）	10:30～11:30	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	26日（土）	9:00～11:30	参加自由	「ひつじのデート」を作ります

フラダンス教室	11日・25日 （金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から