



11月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順	10月20日（月）～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
ボタニカルアート	1日・8日（土）	10:00～11:30	5名	鉛筆・消しゴム・筆拭き（2日制）
川柳を楽しもう	28日（金）	13:30～15:00	10名	筆記用具
いきいき栄養講座と おいしい！ シニアごはん	21日（金）	10:00～11:00	10名	フレイル予防のための簡単レシピのデモン ストレーションと栄養講座です。 ※試食はありません
にこにこ健康体操	26日（水）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
ねりま ゆる×らく 体操	10日（月）	10:00～11:30	15名	タオル（肩幅くらいの長さ）・飲み物
レクスポ教室	13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	5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	28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	6日（木）	13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	15日（土）	10:00～11:30		
水彩色鉛筆で塗り絵	17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	7日（金）	10:30～11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	12日（水）	13:30～15:00		
ものづくり教室	12日（水）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり・竹串
理学療法士講座	20日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「尿漏れ予防」の講義と体操をし ます。（※申し込みは11月1日～）
事前申込・抽選	申込期間：10月20日（月）～10月22日（水）（電話申込は10時から） 抽選発表：10月24日（金）			
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	17日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
健康いきいき体操 ※いずれも申込可	4日・11日 18日・25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	18日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
知って得するスマホ教室	14日（金）	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	5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	17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	7日・21日（金）	13:30～15:00	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	5日・19日（水）	9:30～12:00	参加自由	ラジオ体操（9:30～10:00） カレンダー作り・猫の手隊
健康相談	18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	11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
	25日（火）			
ワークショップ	29日（土）	9:00～12:00	参加自由	「クリスマスツリー」を作ります
フラダンス教室	14日（金） 28日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から