

## 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 おししい! 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) 12日 (水)	10:30~11:30 13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
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 <mark>「尿漏れ予防」</mark> の講義と体操をします。(※申し込みは11月1日~)
	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)			
事前申込•抽選			22日 (水)	(電話申込は10時から)
事前申込・抽選			22日(水)	(電話申込は10時から) 備考
	抽選発表:10月2	4日(金)		
事業名	抽選発表:10月2 実施日	4日(金) 時間	定員	備考
事業名 ゆるっとフィットネス 健康いきいき体操	抽選発表:10月2 実施日 17日(月) 4日・11日	4日(金) 時間 13:30~14:15	定員 12名	<b>備考</b> 汗拭きタオル・飲み物 タオル・飲み物・5本足くつ下
事業名 ゆるっとフィットネス 健康いきいき体操 ※いずれも申込可	抽選発表:10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火)	4日(金) 時間 13:30~14:15 9:30~10:30	定員 12名 各20名	<b>備考</b> 汗拭きタオル・飲み物 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
事業名 ゆるっとフィットネス 健康いきいき体操 ※いずれも申込可 イスヨガ	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火)	4日(金) 時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10	定員 12名 各20名 15名	<b>備考</b> 汗拭きタオル・飲み物 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 飲み物
事業名 ゆるっとフィットネス 健康いきいき体操 ※いずれも申込可 イスヨガ 知って得するスマホ教室	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火)	4日(金) 時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制	<b>備考</b> 汗拭きタオル・飲み物 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 飲み物 スマホをお持ちの方対象です
事業名 ゆるっとフィットネス 健康いきいき体操 ※いずれも申込可 イスヨガ 知って得するスマホ教室 スマホPC相談会	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火)	4日(金) 時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制	<b>備考</b> 汗拭きタオル・飲み物 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 飲み物 スマホをお持ちの方対象です
事業名 ゆるっとフィットネス 健康いきいき体操 ※いずれも申込可 イスヨガ 知って得するスマホ教室 スマホPC相談会 当日先着順	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火) 14日(金) 5日(水)	4日(金) 時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00 10:00~12:00	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制 各3名	<b>備考</b> 汗拭きタオル・飲み物 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 飲み物 スマホをお持ちの方対象です 事前に相談したい内容をお知らせ下さい <b>備考</b> 先生が個別に教えてくださいます。
事業名         ゆるっとフィットネス         健康いきいき体操 ※いずれも申込可 イスヨガ         カって得するスマホ教室         スマホPC相談会         当日先着順         事業名	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火) 14日(金) 5日(水)	4日(金) 時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00 10:00~12:00	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制 各3名	<ul> <li>備考</li> <li>汗拭きタオル・飲み物</li> <li>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</li> <li>飲み物</li> <li>スマホをお持ちの方対象です</li> <li>事前に相談したい内容をお知らせ下さい</li> <li>備考</li> <li>先生が個別に教えてくださいます。         <ul> <li>(1人30分程度)</li> </ul> </li> <li>簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊りま</li> </ul>
事業名         ゆるっとフィットネス         健康いきいき体操 ※いずれも申込可         イスヨガ         知って得するスマホ教室         スマホPC相談会         当日先着順         事業名         (都) スマホ相談会	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火) 14日(金) 5日(水) 実施日 17日(月)	時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00 10:00~12:00 時間 9:30~12:30	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制 各3名 定員 自由参加	<ul> <li>備考</li> <li>汗拭きタオル・飲み物</li> <li>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</li> <li>飲み物</li> <li>スマホをお持ちの方対象です</li> <li>事前に相談したい内容をお知らせ下さい</li> <li>備考</li> <li>先生が個別に教えてくださいます。 (1人30分程度)</li> </ul>
事業名ゆるっとフィットネス健康いきいき体操 ※いずれも申込可イスヨガ知って得するスマホ教室スマホPC相談会当日先着順事業名(都)スマホ相談会レクダンス	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火) 14日(金) 5日(水) 実施日 17日(月) 7日・21日(金)	時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00 10:00~12:00 時間 9:30~12:30 13:30~15:00	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制 各3名 定員 自由参加 14名	(情考)  汗拭きタオル・飲み物 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 飲み物 スマホをお持ちの方対象です 事前に相談したい内容をお知らせ下さい  (1人30分程度) 簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。 ラジオ体操(9:30~10:00)
事業名         ゆるっとフィットネス         健康いきいき体操 ※いずれも申込可 イスヨガ         知って得するスマホ教室         スマホPC相談会         当日先着順         事業名         (都) スマホ相談会         レクダンス         にしけい	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火) 14日(金) 5日(水) 17日(月) 7日・21日(金) 5日・19日(水)	時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00 10:00~12:00 時間 9:30~12:30 13:30~15:00 9:30~12:00	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制 各3名 定員 自由参加 14名 参加自由	(情考)  汗拭きタオル・飲み物 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 飲み物 スマホをお持ちの方対象です 事前に相談したい内容をお知らせ下さい  「情考 先生が個別に教えてくださいます。 (1人30分程度) 簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。 ラジオ体操(9:30~10:00) カレンダー作り・猫の手隊
事業名         ゆるっとフィットネス         健康いきいき体操 ※いずれも申込可 イスヨガ         知って得するスマホ教室         スマホPC相談会         当日先着順         事業名         (都) スマホ相談会         レクダンス         にしけい         健康相談	抽選発表: 10月2 実施日 17日(月) 4日・11日 18日・25日(火) 18日(火) 14日(金) 5日(水) 7日・21日(金) 5日・19日(水) 18日(火) 11日(火)	時間 13:30~14:15 9:30~10:30 13:30~14:10 14:00~16:00 10:00~12:00 時間 9:30~12:30 13:30~15:00 9:30~12:00 10:30~11:30	定員 12名 各20名 15名 5名 60分2部制 各3名 定員 自由参加 14名 参加自由	(情考)  汗拭きタオル・飲み物 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 飲み物 スマホをお持ちの方対象です 事前に相談したい内容をお知らせ下さい  (1人30分程度) 簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。 ラジオ体操(9:30~10:00)カレンダー作り・猫の手隊 お気軽にご相談下さい