



12月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順				
11月20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
楽しく歌おう	6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	13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
セーフティ教室	5日（金）	10:00～11:00	15名	石神井警察から特殊詐欺について学びます
にこにこ健康体操	8日（月）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	12日（金）	13:30～15:00	12名	「ポッチャ」をします ※ 飲み物
ゲームにトライ	3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	26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	20日（土）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	22日（月）	13:30～15:00		
水彩色鉛筆で塗り絵	15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	10日（水）	10:00～11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	19日（金）			
ものづくり教室	8日（月）	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	18日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「 心疾患の予防 」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（木）～10月22日（土）（電話申込は10時から） 抽選発表：10月25日（火）				
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	15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	1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
	22日（月）	10:00～11:00		
健康いきいき体操 ※いずれも申込可	2日・9日 16日・23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	16日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
知って得するスマホ教室	4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	3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	15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	5日・19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・17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	16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	9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
	23日（火）			
ワークショップ	27日（土）	9:00～12:00	参加自由	「お正月飾り」を作ります
フラダンス教室	12日（金） 26日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から