



# 1月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順	12月20日（土）～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
注目！新春落語会	24日（土）	10:00～11:00	20名	大泉落語研究会さんたちによる落語です
出張おしゃべりサロン～西大泉のお楽しみマップを作ろう～	21日（水）	10:30～12:00	4名	※詳細は中面をご覧ください。 会場は【はつらつセンター大泉】です。
にこにこ健康体操	28日（水）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスプ教室	23日（金）	13:30～15:00	12名	「輪投げ」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	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	14日（水） 26日（月）	13:30～15:00 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	26日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
みんなで折紙 (ブロック折り紙)	10日（土） 19日（月）	9:00～12:00 10:00～11:30	14名	ブロック折紙のパートを折ります。 木工ボンド・ハサミ・竹串
みんなでちぎり絵	21日（水）	10:00～11:30	14名	ハサミ・竹串・ピンセット
理学療法士講座	15日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「歩行時の転倒予防」の講義と体操をします。（※申し込みは12月22日～）

事前申込・抽選	申込期間：12月20日（土）～12月23日（火）（電話申込は10時から） 抽選発表：12月25日（木）			
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
（ペルヴィスク）骨盤ストレッチ	26日（月）	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	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
イスヨガ	20日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
（都）スマホ教室	14日・28日（水） 16日・30日（金）	9:30～12:30	10名	スマホは貸出・持参両方できます (4回コース)筆記用具
知って得するスマホ教室	9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	7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	19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	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。
にしけい	6日（火） 17日（土）	10:30～12:00 9:30～12:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊 ラジオ体操（9:30～10:00）カレンダー作り・猫の手隊
健康相談	20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	13日・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	31日（土）	9:00～12:00	参加自由	「馬蹄の魔除け飾り」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