



2月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順	1月20日（火）～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	
保育園との交流会 卒園を祝う会	注目！ 18日（水）	10:00～11:30	20名	保育園年長さんの卒園を祝う会です	
カーレット体験会	注目！ 25日（水）	10:00～11:30	10名	東京都からの派遣事業です。 飲み物・動きやすい服装	
街かどケアカフェ事業 小物作り教室	9日（月）	10:00～11:30	12名	お申込は南大泉地域包括支援センターです 「雛飾り」をつくります。	
楽しく歌おう	7日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう	
にこにこ健康体操	12日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物	
レクスプ教室	6日（金）	10:00～11:30	12名	「ボッチャ」をします ※ 飲み物	
ゲームにトライ	4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	27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	2日（月） 13日（金）	10:00～11:30 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	20日（金）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム	
折紙教室	16日（月） 26日（木）	10:00～11:30 13:30～15:00	各14名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串	
ものづくり	14日（土）	10:00～11:30	14名	ハサミ・竹串・木工ボンド	
理学療法士講座	19日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「脳卒中の予防」の講義と体操をします。（※申し込みは2月2日～）	

事前申込・抽選	申込期間：1月20日（火）～1月22日（木）（電話申込は10時から） 抽選発表：1月24日（土）				
事業名	実施日	時間	定員	備考	
ゆるっとフィットネス	16日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物	
（ヘルヴィースワーク） 骨盤ストレッチ	2日（月）	13:30～14:30	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	3日・10日 17日・24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	17日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物	
知って得するスマホ教室	5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	4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	16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	6日・20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（火） 16日（月）	10:30～12:00 14:30～16:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊	
健康相談	17日（火）	10:30～11:30		お気軽にご相談下さい	
てつだい隊	10日・24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	28日（土）	9:00～12:00	参加自由	「雛飾り」を作ります	
フラダンス教室	13日・27日 (金)	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から	