



# 4月西大泉敬老館事業



| 事前申込・先着順                    |        |             |      |                                                      |
|-----------------------------|--------|-------------|------|------------------------------------------------------|
| 3月21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                                                   |
| 楽しく歌おう <b>注目!</b>           | 18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                    | 13日（月） | 13:30～14:10 | 15名  | タオル・飲み物                                              |
| レクスポ教室                      | 24日（金） | 13:30～15:00 | 12名  | 「ボッチャ」をします ※ 飲み物                                     |
| ゲームにトライ                     | 1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                        | 24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<br>※どちらか1回のみ       | 22日（水） | 10:00～11:30 | 各10名 | 道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾                                    |
|                             |        | 13:30～15:00 |      |                                                      |
| 水彩色鉛筆で塗り絵                   | 13日（月） | 10:00～11:30 | 10名  | 筆拭用雑巾・消しゴム                                           |
| 折紙教室<br>※どちらか1回のみ           | 17日（金） | 10:00～11:30 | 各12名 | 木工ボンド・のり・ハサミ・竹串                                      |
|                             | 27日（月） | 13:30～15:00 |      |                                                      |
| ものづくり                       | 20日（月） | 10:00～11:30 | 14名  | ハサミ・竹串・木工ボンド                                         |
| 理学療法士講座                     | 16日（木） | 14:30～15:30 | 10名  | zoom中継で「【フレイル】健康寿命をのばそう」の講義と体操をします。<br>（※申し込みは3月2日～） |

| 事前申込・抽選                                               |                   |             |               |                                  |
|-------------------------------------------------------|-------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| 申込期間：3月21日（土）～3月24日（火） ※（電話申込は10時から）<br>抽選発表：3月26日（木） |                   |             |               |                                  |
| 事業名                                                   | 実施日               | 時間          | 定員            | 備考                               |
| ゆるっとフィットネス                                            | 20日（月）            | 13:30～14:15 | 12名           | 汗拭きタオル・飲み物                       |
| <small>（ベルヴィスワーク）</small><br>骨盤ストレッチ                  | 27日（月）            | 10:00～11:00 | 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<br>※いずれも申込可                                  | 14日・21日<br>28日（火） | 9:30～10:30  | 各20名          | タオル・飲み物・5本足くつ下<br>※申込回数の制限はありません |
| 知って得するスマホ教室                                           | 2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                                              | 1日（水）             | 10:00～12:00 | 60分2部制<br>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                     |
| レクダンス   | 17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    | 17日（金） | 13:00～16:00 | 参加自由 | カレンダー作り・猫の手隊           |
|         | 21日（火） | 10:30～12:00 |      |                        |
| 健康相談    | 21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   | 14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 | 25日（土） | 9:00～12:00  | 参加自由 | 「チューリップの壁飾り」を作ります      |
| フラダンス教室 | 24日（金） | 10:00～12:00 | 登録制  | 最初は見学・体験から             |