



11月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順		10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
認知症にやさしい地域づくり	14日（土）	13:30～15:00	20名	①認知症予防体操 ②認知症最新情報 オンライン中継で体操と講義をおこないます
いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん	20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
カーレットを楽しもう	6日（金）	10:00～11:30	12名	飲み物
にこにこ健康体操	12日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスボ教室（輪投げ）	25日（水）	10:00～11:00	12名	「輪投げ」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	26日（木）	10:00～11:30	10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	30日（月）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙（ハガキ）・墨汁・筆拭用雑巾
水彩色鉛筆で塗り絵	11日（水）	10:00～11:30	10名	筆拭き雑巾・消しゴム
折紙教室 ※どちらか1回のみ	18日（水）	10:00～11:30 13:30～15:00	各12名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串
ものづくり	16日（月）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・のり・ハサミ
理学療法士講座	19日（木）	14:30～15:30	10名	オンライン中継で「【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係」の講義と体操をします （※申し込みは11月2日～）

事前申込・抽選		申込期間：10月20日（火）～10月22日（木） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：10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
（ベルヴィスワーク） 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	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
（都）スマホ教室 （全4回コース）	10日・24日（火） 13日・27日（金）	13:00～16:00	10名	スマホは貸出・持参の両方できます 筆記用具をお持ちください
スマホPC相談会	4日（水）	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各3名	事前に相談したい内容をお知らせください
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

当日先着順				
事業名	実施日	時間	定員	備考
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
朝の体操（ラジオ体操）	7・11・14・18 21・28日	9:10～9:40	参加自由	スタンプカードをお渡しします。
あみものクラブ	21日（土）	10:00～11:30	参加自由	自由に編み物を楽しみましょう ※講師はいません
にしけい	7日（土）	9:30～11:30	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
	9日（月）	9:30～11:30		
健康相談会	17日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談ください
てっだい隊	10日・24日 （火）	10:30～11:30	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
（都）スマホ相談会	16日（月）	9:30～12:30	参加自由	先生が個別に教えてくださいます （一人30分程度）
ワークショップ	28日（土）	9:00～11:30	参加自由	「クリスマスリース」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