

い

ず

み

東大泉敬老館便り

1月



〒178-0063 練馬区東大泉 7-20-1

Tel/Fax03 (3921) 9129

E-mail e.oizumi-keiroukan@nerima-swf.jp

URL <http://www.nerima-swf.jp>

令和6年1月号(第190号)

発行日: 令和5年12月20日

★1月1日・8日の月曜日が祝日のため「書道教室」と「健康いきいき体操」の日程が変更になっていますのでご確認ください。

1月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考 (飲物持参)
事前申し込み事業 (事業申込用紙で提出)	健康いきいき体操	15日 13:30~14:30 29日 10:30~11:30	各15名	タオル どちらか1回参加可
	洋楽ピクス	22日 13:30~14:10 14:15~14:55	各12名	2部制 どちらか1回参加可
	元気に!60分体操	5日・25日 10:30~11:30	各12名	タオル どちらか1回参加可
	みんなで体操	12日- 13:30~14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	18日 14:30~15:30	12名	タオル
	塗り絵クラブ	13日・20日 10:00~12:00	各10名	消しゴム どちらか1回参加可
	いどばた音活会	6日 10:30~11:30	20名	ピアノとギター演奏で 歌います
	書道教室	15日・22日 10:00~11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	手工芸クラブ	16日・19日 13:30~15:30	各10名	展示見本で確認 どちらか1回参加可
	楽しんで作ろう	26日 9:30~10:00 10:00~10:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可

当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	9日・16日・23日・30日 10:30~11:00	各15名	タオル・複数回参加可
	やさしい体操	毎週水曜日・土曜日 13:30~14:00	各15名	ラジオ体操とやさしいストレッチ 複数回参加可
	うた体操	19日 10:30~11:15	20名	なつかしい歌謡曲に合わせて体操
	健康相談会	9日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	4日・11日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	5日・24日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可
	東大泉トークサロン	17日 14:00~15:00	12名	地域包括支援センター職員とのトーク
	ぬりえにチャレンジ	26日 13:30~15:00	10名	12色で色合わせ塗りを 楽しめます
	映画の会	29日 13:00~15:00	15名	今月は洋画上映
	共同作品作り	10日・31日 14:00~15:00	8名	複数回参加可
	都・スマホ相談会	25日 13:00~16:00	12名	スマホ

12/21 受付 開始	自・スマホ相談会	18日 10:00~11:00 11:00~12:00	各5名	スマホ 2部制 どちらか1回参加可
	自・スマホ教室	9日 13:30~15:30	5名	スマホ

登録制事業の麻雀参加者に付いては、敬老館より順番にお電話します。ご不明点等は職員にご確認下さい。

登録制	初級マージャンクラブ	12日・27日 9:30~11:45	各16名	マージャンクラブに登録後の参加になります
	健康マージャンクラブ	10日・17日・24日・31日 9:30~11:45	各20名	