

い

ず

み

東大泉敬老館便り

2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2月号(第191号)

発行日: 令和6年1月20日

★停電のお知らせ 2月7日(水) 12:30~13:30 受変電設備法定点検のため停電します。開館していますが、電気を使用する機器は全て使用できません。

2月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考 (飲物持参)
(事業申込用紙で提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	5日 10:30~11:30 19日 13:30~14:30	各15名	タオル どちらか1回参加可
	洋楽ピクス	26日 13:30~14:10 14:15~14:55	各12名	2部制 タオル どちらか1回参加可
	元気に!60分体操	2日・20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	16日 13:30~14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	15日 14:30~15:30	12名	筆記用具
	物作り教室	10日・16日 9:30~11:30	各10名	展示見本で確認 どちらか1回参加可
	いどばた音活会	3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	19日・26日 10:00~11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	セーフティ教室	8日 10:00~11:00	15名	石神井警察署員による 防犯講話です
	血管年齢測定会	29日 14:00~15:30	25名	握力も測ります
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	6日・13日・27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	1日 10:30~11:15	20名	なつかしい歌謡曲に合わ せて体操します
	健康相談会	13日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	1日・20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・22日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	17日 10:00~11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽 しみます
	ロビー折り紙交流会	21日 14:00~15:00	8名	ブローチ作り
	都・スマホ相談会	8日 13:00~16:00	12名	スマホ
1/22 受付け 開始	自・スマホ相談会	15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	27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	9日・24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	7日・14日・21日・28日 9:30~11:45	各20名	