

〒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4月号(第193号)

発行日: 令和6年3月20日

## ◇利用証更新のお知らせ◇

現在お使いの個人利用証は、令和6年3月31日までの有効期限となっておりますので個人利用証の更新手続きをお願いいたします。3月1日より受け付けております。

4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	1日 10:30~11:30 15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	22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	19日・30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
	物作り教室	5日 9:30~11:30 13:30~15:30	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	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	8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
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	2日・9日・23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	26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	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	8日・26日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	9日・19日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	15日 10:00~11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽 しみます
	共同作品作り	16日・30日 14:00~15:00	各12名	ロビー壁面に飾る紫陽 花作りです
3/21 受付 開始	館・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
	館・スマホ教室	23日 13:30~15:30	5名	スマホ

登録制事業の麻雀参加者については、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	3日・10日・17日・24日 9:15~11:45	各20名	