

い

ず

み

東大泉敬老館便り

6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6月号(第195号)

発行日: 令和6年5月20日

今年も広島・長崎に平和を願い千羽鶴を送ります。皆様ご協力をお願いいたします。

6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	3日 10:30~11:30 17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	24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	13日・21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	14日 13:30~14:00	15名	タオル
	いどばた音活会	1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	17日・24日 10:00~11:30	各 8名	書道道具一式 どちらか 1回参加可
	オンライン フレイル予防講座	20日 14:30~15:30	12名	理学療法士による講座
物作り教室	7日 9:30~11:30 13:30~15:30	各 10名	展示見本で確認 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	4日・11日・25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	28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	4日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	10日・18日 14:00~15:00	各 10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	4日・28日 14:00~15:00	各 8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	10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	3日・11日 14:00~15:00	12名	夏の花などを作ります
	平和を願う千羽鶴作り	6日・18日 10:30~11:30	15名	小さな鶴を折ります
	都・スマホ相談会	21日 13:00~16:00	12名	スマホ
5/21 受付 開始	館・スマホ相談会	20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	25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	初級マーシャンクラブ	14日・22日 9:30~11:45	各 16名	マーシャンクラブに 登録後の参加になります
	健康マーシャンクラブ	5日・12日・19日・26日 9:15~11:45	各 20名	