

西大泉敬老館便り 5月号



発行：令和7年4月21日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ **03 (3924) 9545**



お楽しみ発表会

5月24日(土)9:30~16:00(昼休憩1時間)

日ごろの活動をお披露目します。

午前は演芸、午後は歌唱の披露します。

★9:30~12:00

南京玉すだれ・フラダンス・民謡・レクダンス・日本舞踊

★13:00~16:00

西大泉敬老館のカラオケ団体・カラオケ個人開放に参加されている方が歌を披露します。

ゆるっとフィットネス

5月19日(月)13:30~14:15

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう



楽しく歌おう 5月31日(土)10:30~11:30

ピアノとギター演奏に合わせて、歌いましょう。



にこにこ健康体操 5月21日(水)13:30~14:10

大泉北敬老館で行っている、ストレッチ・筋トレ・脳トレを合わせた体操です。お気軽にご参加ください。



5月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前 申込 先着 事業	レクスボ教室	30日（金）	13:30～15:00	12名	輪投げをします タオル・飲み物
	ゲームにトライ	7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	23日（金）	10:00～11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	12日（月）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		28日（水）	13:30～15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	22日（木）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	2日（金）	10:00～11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
12日（月）		13:30～15:00			
みんなで押し花 （ものづくり）	9日（金）	13:30～15:00	14名	木工ボンド・つまようじ又は竹串	
NEW	ゆるっとフィットネス	19日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
NEW	楽しく歌おう	31日（土）	10:30～11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌いましょう。
NEW	にこにこ健康体操	21日（水）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
抽 選 前 申 込 事 業	健康いきいき体操	13日・20日(火) 27日(火)	9:30～10:30	各15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
	（ペルヴィスワーク） 骨盤ストレッチ	26日（月）	10:00～11:00	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	イスヨガ	20日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
	知って得するスマホ教室	1日（木）	14:00～16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	7日（水）	10:00～12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい
当 日 先 着 事 業	レクダンス	2日・16日（金）	13:30～15:00	14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	健康相談	20日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てっだい隊	13日(火) 27日(火)	10:30～12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
	ワークショップ	17日（土）	9:00～12:00	参加自由	「カップフラワー」を作ります
受付中	理学療法士講座	15日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「股・膝関節予防」の講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	9日（金） 23日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

5月の抽選事業申込期間：4月21日(月)~23日(水)、結果発表25日(金)※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。電話申し込みは10:00~でお願いします。