

西大泉敬老館便り 6月号

発行：令和7年5月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



ボタニカルアート 6月7日・14日(土)10:00～11:30(2回制)

ボタニカルアートとは、植物の特徴を正確にとらえて実写的に描いた絵のことです。植物を観察し、1回目はデッサン、2回目は色付けをします。

川柳を楽しもう 6月20日(金)10:00～11:30

お題は「笑い」です。初めてでも大丈夫！みんなで楽しく川柳を詠みましょう。

6月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前申込先着事業	お口すっきり体操	9日（月）	10:00～11:30	12名	飲み物
	ボタニカルアート	7日・14日（土）	10:00～11:30	8名	鉛筆・消しゴム・筆拭き（2日制）
	川柳を楽しもう	20日（金）	10:00～11:30	10名	筆記用具
	レクスボ教室	12日（木）	13:30～15:00	12名	ポッチャをします タオル・飲み物
	ゲームにトライ	4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	27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	21日（土）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		30日（月）	10:00～11:30		
	水彩色鉛筆で塗り絵	11日（水）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	6日（金）	10:00～11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
16日（月）					
ものづくり教室	25日（水）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり・竹串	
事前申込抽選事業	ゆるっとフィットネス	16日（月）	13:30～14:15	12名程度	汗拭きタオル・飲み物
	にこにこ健康体操	18日（水）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
	健康いきいき体操	3日・10日(火) 17・24日(火)	9:30～10:30	各20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	2日（月）	13:30～14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
		23日（月）	10:00～11:00		
	イスヨガ	17日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
	（都）スマホ教室	11日・25日（水） 13日・27日（金）	13:00～16:00	10名	スマホは貸出・持参両方できます。 （4回コース）筆記用具
	知って得するスマホ教室	5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	4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	（都）スマホ相談会	16日（月）	9:30～12:30	自由参加	先生が個別に教えてくださいます。 （1人30分程度）
	レクダンス	6日・20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	17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	10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
		24日(火)			
ワークショップ	28日（土）	9:00～12:00	参加自由	「ひまわり」を作ります	
受付中	理学療法士講座	19日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「腰痛予防」の講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	13日（金） 27日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

6月の抽選事業申込期間：5月20日(火)～22日(木)、結果発表23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。