

西大泉敬老館便り 7月号

発行：令和7年6月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



涼み処 おしゃべりスポット『にしけい』
 日時：7月7日・14日・28日(月)
 7月4日・18日(金)
 9:30~12:00 参加自由

涼しいお部屋で過ごしませんか?
 ラジオ体操のあとは、楽しくおしゃべりしながら、
 塗り絵・脳トレ・パズル等にチャレンジ。
 ラジオ体操：9:30~10:00

出張血管年齢測定会
 血管年齢測定その他、健康相談・生活相談・ミニワーク
 ショップも同時開催(詳細は館内ポスターをご覧ください)
 日時：7月10日(木) 9:30~11:30(時間指定)
 申込開始：7月1日(火)~先着20名
 西大泉敬老館窓口(9:00~)・電話(10:00~)
 対象：練馬区在住60歳以上
 場所：四面塔稲荷神社内 町会会館
 ※申込時に測定予定時間をお伝えします。

7月の事業	実施日	時間	定員	備考	
事前申込先着順事業	楽しく歌おう	5日(土)	10:30~11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
	にこにこ健康体操	16日(水)	13:30~14:10	15名	タオル・飲み物
	レクスボ教室	10日(木)	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	2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	25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	23日(水)	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		29日(火)			
	水彩色鉛筆で塗り絵	16日(水)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	19日(土)	10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
31日(木)					
ものづくり教室	30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	14日(月)	13:30~14:15	12名程度	汗拭きタオル・飲み物
	健康いきいき体操	1日・8日(火) 15・22日(火)	9:30~10:30	各20名	タオル・飲み物・5本足くつ下 ※申込回数制限はありません
	(ベルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	7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
	知って得するスマホ教室	3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	2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

当日先着順事業	レクダンス	4日・18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	15日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てつだい隊	8日・22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
	猫の手隊	1日・15日(火)	10:30~12:00	参加自由	てつだい隊のミニ版です 簡単な部品作りです
	ワークショップ	26日(土)	9:00~12:00	参加自由	「朝顔飾り」を作ります

その他	フラダンス教室	11日(金) 25日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から
	にしけい	7日・14日・28日(月) 4日・18日(金)	9:30~12:00	参加自由	ラジオ体操(9:30~10:00)

7月の抽選事業申込期間：6月20日(金)~6月23日(月)、抽選発表25日(水)※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。