

7月のおすすめ事業



抽選

ゆるっとフィットネス

音楽に合わせて体を
動かしましょう！



7月14日(月) 13:30~14:15

＜申し込み＞ 6月20日(金)～ 事前申し込み抽選

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

楽しく歌おう



キーボードとギターに合わせて、
楽しくみんなで歌いましょう

7月5日(土) 10:30~11:30

＜申し込み＞ 6月20日(金)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

にこにこ健康体操

大泉北敬老館で行っている体操です！
ストレッチ、筋トレ、脳トレを組み合わせた体操で、
簡単に楽しくできます。気軽にご参加ください♪

7月16日(水) 13:30~14:10

＜申し込み＞ 6月20日(金)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

書道



昔を思い出して、墨で文字を書きませんか？
とても集中して、いい時間を過ごせます。
道具はすべてお持ちください。

7月25日(金) 10:00~11:30

＜申し込み＞ 6月20日(金)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

ゲームにトライ！！

ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう！

7月2日(水) 14:00~15:30

＜申し込み＞ 6月20日(金)～ 事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。



先着順

レクスポ教室

今月は輪投げです！！



7月10日(木) 13:30~15:00

＜申し込み＞ 6月20日(金)～

事前申し込み先着順

＜対象＞ 練馬区在住60歳以上の方、
利用証が必要です。



ワークショップを開催します！

朝顔飾りを作しましょう！！

※飾る部品を貼るだけの簡単なものです。

日時 **7月26日(土)**
9:00~12:00の間

※お一人様 所要時間 20分くらい

※練馬区にお住まいの60歳以上
の方でしたら、利用証はすぐに
作成できます。(公的なもので本人
確認が必要)
参加希望がございましたら、敬
老館にお問い合わせください。

＜問い合わせ・申し込み先＞

西大泉敬老館(9:00~17:00)

練馬区西大泉 3-21-16

03(3924)9545

申し込みはいりません

＜参加条件＞

練馬区在住で、60歳
以上の方で利用証がな
くても参加できます。

