

い

ず

み

東大泉敬老館便り

9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9月号(第198号)

発行日: 令和6年8月20日

★9月16日(月)の敬老祭では午前「聞いて歌って楽しい音楽会」午後「タオルで作るプチケーキ」事業をおこないます。皆様のご参加をお待ちしております。

9月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考(飲物持参)
(事業申込用紙で21日～23日まで提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	2日 10:30～11:30	各20名	タオル
	洋楽ピクス	30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	17日・27日 10:30～11:30	各13名	タオル どちらか1回参加可
	みんなで体操	12日 13:30～14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	19日 14:30～15:30	12名	筆記用具
	塗り絵クラブ	6日 9:30～11:30 13:30～15:30	各10名	消しゴム どちらか1回参加可
	折紙交流会	5日 9:30～10:30 10:30～11:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可
	書道教室	9日・30日 10:00～11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	楽しんで作ろう	9日 13:30～14:00 14:00～14:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可
	聞いて歌って楽しい音楽会	16日 10:30～11:30	30名	飲物
	タオルで作るプチケーキ	16日 13:30～15:30	30名	お持ち帰り袋
	いどばた音活会	7日 10:30～11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌います
	花リース作り	3日 13:30～14:00 14:00～14:30	各8名	お持ち帰り袋
	睡眠・健康セミナー	13日 14:00～14:50	各20名	筆記用具
健康測定会	13日 15:00～16:00			

当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	3日・10日・24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	20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	10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・20日 14:00～15:00	各10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	5日・17日 14:00～15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	12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	26日 14:00～15:00	12名	夏の花に貼り替えます
	映画の会	21日 10:00～12:00	15名	今月は洋画上映
	東大泉トークサロン	18日 14:00～15:00	10名	地域包括支援センター職員とのトーク
	【都】スマホ相談会	27日 13:00～16:00	12名	スマホ

8/21 受付開始	館・スマホ相談会	19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	24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	初級マージャンクラブ	13日・28日 9:30～11:45	各16名	マージャンクラブに登録後の参加になります
	健康マージャンクラブ	4日・11日・18日・25日 9:15～11:45	各20名	