

# 大泉北敬老館便り おおきた通信

発行日：令和4年5月1日

〒178-0061 練馬区大泉学園町 4-21-1

Tel/Fax 03(3925)7105

※最寄りのバス停「大泉郵便局」から徒歩3分

## 5月号



## 第140号

### オンラインフレイル予防講座

理学療法士による、心身機能維持のための講座です。  
スマホやパソコンでご自宅から参加できます。  
5月19日（木）14時30分から15時30分  
定員：10名 持ち物：筆記用具・飲み物

### 水彩色鉛筆で塗り絵

水彩色鉛筆を使った塗り絵です。  
季節に合わせた素敵な塗り絵を楽しみませんか？  
5月17日（火）・27日（金）  
10時～11時30分  
各回定員10名



今年も、長崎と広島に千羽鶴を送ります。  
皆様のご協力をお願いいたします。



5月の主な事業	↓ 申込みが必要な事業 ↓	実施日・時間・定員	内容 鞆の申し込みは5/2から
「水彩色鉛筆で塗り絵」 ※いずれかの日にちをお選び下さい		5/17（火） 5/27（金） 10:00～11:30 各回定員10名	※描き方によっては水彩画のようになります。 ※お一人様1回のみです。
「たのしく作ろう」 ※いずれかの日にちをお選び下さい		5/20（金） 5/25（水） 10:00～11:30 各回定員10名	※「お花のブローチ」を作ります。 ※お一人様1回のみです。
「にこにこ健康体操」 		毎週木曜日 5/12・19・26 10:00～10:30 各回定員10名 ※複数回申込み可	※椅子に座ってできる体操を行います。 持ち物：飲み物 ※19日は看護師による健康相談があります。 
「練馬健康いきいき体操」 ※各自タオルをお持ち下さい。		5/14（土） 10:00～11:00 定員15名	※「練馬いきいき体操」をベースに、運動や脳トレを行います。 持ち物：タオル・飲み物
「やさしい折紙」 ※いずれかの日にちをお選び下さい		5/10（火） 5/16（月） 10:00～11:30 各回定員10名	「あじさい」を折ります。 持ち物：ハサミ・のり ※お一人様1回のみです。
「書道教室」		5/13（金） 10:00～11:30 定員10名	持ち物：書道道具一式（半紙を含みます） 新聞紙・雑巾
「皆でエンジョイ☆レク」 （旧ホーム喫茶です）		5/31（火） 10:00～11:00 定員10名	※誕生日をお祝いして、ゲームや脳トレを楽しみます。
「映画会」		5/21（土） 9:30～11:30 定員15名	※上映内容につきましては、事務所にご確認ください。
「オンラインフレイル予防講座」		5/19（木） 14:30～15:30 定員10名	理学療法士による、お話と体操の講座です。 持ち物：筆記用具・飲み物