



敬老の日イベントお礼とご報告

9月16日(祝・月)敬老の日のイベントに、多くの方にご参加いただきまして、ありがとうございました。歌や踊りと(アンコールもありました)皆様のパワーを感じる事が出来る素敵な一日となりました。これからも皆様とともに、笑顔あふれる敬老館づくりを目指して参ります。

たのしく作ろう

はつらつシニア応援塾を卒業された方を講師にお招きして素敵な「メモスタンド」を作ります。



ねりまお口すっきり体操

歯科衛生士から口腔ケアについてのお話を聞きます。お口も体もスッキリしましょう!



スマホ相談会

日時：10月7日(月)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
定員：各3名 申込：9月21日~先着順  
申込時に相談内容をご記入ください。



初心者スマホ教室

日時：10月24日(木) 13:30~15:30  
定員：5名 申込：9月21日~先着順  
内容：LINEの使い方(応用編)



東京都スマホ相談会

日時：10月19日(土)  
9:30~12:30  
定員：12名程度  
申込：当日先着順

東京都スマホ体験会

日時：10月25日(金)  
9:30~12:30  
定員：10名  
申込：9月21日~先着順

10月の事業		実施日	時間	定員	持物・その他
事前 抽選 申込 事業	水彩色鉛筆で塗り絵 ※どちらか1回のみ申込可	① 16日(水) ② 21日(月)	10:00~11:30	各16名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	① 4日(金) ② 12日(土)	13:30~15:00	各14名	のり・はさみ・ホチキス
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	22日(火)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	のり・はさみ・黒ペン(細)
	書道教室	18日(金)	10:00~11:30	16名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	11日(金)	13:30~15:00	10名	はさみ・のり
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 12日(土) ② 28日(月)	10:00~11:00 10:00~11:15	各20名	五本指ソックス・タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ (ベルヴィスワーク)	11日(金)	10:00~11:00	12名	ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル・飲物
事前 先着	理学療法士が伝える!介護予防・フレイル予防講座(オンライン講座)	17日(木)	14:30~15:30	10名	10月1日~申込です
	ねりまお口すっきり体操	23日(水)	10:00~11:30	20名	10月1日~申込です
当日 先着	看護師による健康相談会	3日(木)	10:00~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	3日・10日・24日・31日(木)	10:00~10:40	各35名	タオル・飲み物
	レクダンス	5日・19日(土)	13:30~15:00	各18名	「盆踊り」風の踊りを皆で楽しく踊ります
	ギターに合わせて歌おう	30日(水)	10:30~11:30	40名	ギターの演奏に合わせて皆で歌いましょう
	映画会	26日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所に確認ください
	ゲームを楽しもう	5日(土)	10:30~11:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	9日(水)	14:00~15:15	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	2日(水)	10:30~11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	1日・15日 29日(火)	10:00~11:00	各25名	汗拭きタオル・飲み物

10月の抽選事業申込期間：9月21日(土)~25日(水)(電話での申込は25日(水)のみです。)  
結果発表：27日(金)抽選に外れた方へは電話連絡します。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付ます。  
※各事業は中止・変更の場合があります。中止の場合、右上のQRコードでも確認できます!

(注)熱中症特別警戒アラート発表時は、事業は中止となります。予めご了承下さい。

