

大泉北敬老館便り

おおきた通信 11月号



発行日:令和6年10月21日 第170号
〒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



みんなでおしゃべり&認知症サポーター養成講座

やさしい地域づくりについて、お茶を飲みながら、皆さんでお話ませんか?その後、大泉北包括支援センターさんをお招きして、認知症サポーター養成講座を行います。

日時:11月22日(金)10:30~12:00 定員:20名

ちゃんごはんといきいき栄養講座

食事のとり方や、手軽に作れるメニューのご紹介です。

日時:11月18日(月)
10:00~11:30 10月22日~先着順

東京都スマホ相談会

日時:11月16日(土) 9:30~12:30
定員:12名程度 申込:当日先着順

血管年齢測定会

日時:11月7日(木)
9:30~12:00

定員:20名
申込:当日先着順



カーレットに挑戦!

カーレットは卓上カーリングです。体験してみたい方お待ちしています

日時:11月30日(土)
10:00~11:30



スマホ相談会

日時:11月11日(月)
①10:00~11:00②11:00~12:00
定員:各3名 申込:10月22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:11月28日(木)
13:30~15:30

定員:5名
内容:アプリのインストール



館内装飾お手伝い隊

今回は、お子さんにプレゼントを作ります。



11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 13日(水) ② 15日(金)	10:00~11:30 13:30~15:00	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 2日(土) ② 6日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	各14名	針・糸
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	19日(火)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	のり・はさみ
	書道教室	15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	8日(金)	13:30~15:00	10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 9日(土) ② 25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)	8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・飲み物
事前先着	みんなでおしゃべり& 認知症サポーター養成講座	22日(金)	10:30~12:00	20名	10/22~先着。認知症の方にもやさしい地域づくりについて学びます。
	ちゃんごはんと いきいき栄養講座	18日(月)	10:00~11:30	12名	10/22~先着順で受け付けます。
	カーレットに挑戦!	30日(土)	10:00~11:30	18名	10/22~先着です。カーレットを体験してみましよう!
	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)	21日(木)	14:30~15:30	10名	11/1~先着順 テーマは「歩行時の転倒予防」です
当日先着	看護師による健康相談会& 血管年齢測定会	7日(木)	9:30~12:00	先着 20名	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	7日・14日・ 28日(木)	10:00~10:40	各35名	タオル・飲み物 ※第3木曜日は団体利用があるためありません
	レクダンス	2日・16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	20日(水)	10:30~11:30	40名	ギター演奏に合わせて皆で歌いましょう
	映画会	27日(水)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください
	ゲームを楽しもう	22日(金)	14:00~15:00	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	11日(月)	13:30~14:45	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	1日(金)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	29日(金)	10:00~11:30	12名	お子さんにお渡しする「猫ちゃんクリップ」を作ります
	リズムでダンス ※複数回申込可	5日・12日 26日(火)	10:00~11:00	各25名	汗拭きタオル・飲み物

11月の抽選事業申込期間:10月22日(火)~24日(木)(電話での申込は24日(木)のみです。)
結果発表:26日(土) 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。

