



**新年のご挨拶**  
明けましておめでとう  
ございます  
今年も皆様にとりまして  
素敵な一年となりますよう  
心よりお祈り申し上げます

**お世話になりました**  
約3年こちらに勤めておりました  
山下コーディネーターが12月で退職  
することになりました。  
皆様と出会えて貴重な経験が出来ま  
した。ありがとうございました。(山下)

**お知らせ**  
1月の「にこにこ健  
康体操」はお休  
みして、練馬健康  
いきいき体操を  
行います！

**新規事業**  
**リズム体操**  
音楽に合わせて体操  
を行います。椅子に  
座って行う体操です。

**声活**  
(こえかつ)  
音読、朗読を通して  
皆さんで、声(こえ)  
の活動(かつどう)を  
楽しみましょう！

**アンケートへのご協力**  
ありがとうございました  
結果は改めて  
ご報告させて  
いただきます

**スマホ相談会**  
日時: 1月 6日(月)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
定員:各3名 申込:12月21日~先着順

**初心者スマホ教室**  
日時:1月23日(木)13:30~15:30  
定員:5名 申込:12月21日~先着順  
内容:色々なアプリの使い方【おでかけ編】

**東京都スマホ相談会**  
日時:1月18日(土)  
9:30~12:30  
定員:12名程度  
申込:当日先着

1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 7日(火) ② 8日(水)	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	14日(火)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各14名	刺繍針、白糸、ボンド、はさみ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	31日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	スティックのり・はさみ・筆記用具 ①…はつらつセンター大泉の職員が担当します
	書道教室	17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	27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(木) ② 11日(土) ③ 23日(木) ④ 27日(月) ⑤ 30日(木)	10:00~11:15 10:00~11:00 10:00~11:15 10:00~11:15 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 (パルヴィスワーク)	10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
	<b>新規</b> リズム体操	28日(火)	13:30~14:10	20名	音楽を流しながら体を動かします 飲み物、タオル
	<b>新規</b> 声活(こえかつ)	24日(金)	10:00~11:00	12名	音読・朗読を行います 飲み物
	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)	16日(木)	14:30~15:30	10名	12月21日~申込 テーマ:内部疾患・身体症状予防のまとめ
当日 先着	看護師による健康相談会	9日(木)	10:30~11:30	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	<b>お休み</b>	※1月は職員の体操はお休みして、「練馬健康いきいき体操」を行います。 「練馬健康いきいき体操」は抽選になります。申込期間:12/21~24です。		
	レクダンス	4日・18日 (土)	13:30~15:00	各18名	皆で楽しく踊ります
	ギターに合わせて歌おう	15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	25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	20日(月)	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	29日(水)	14:00~15:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
輪投げを楽しもう	15日(水)	14:00~15:00	18名	汗拭きタオル・飲み物	

1月の抽選事業申込期間:12月21日(土)~24日(火) 電話での申込は24日(火)のみです。  
結果発表:26日(木) 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!

