

大泉北敬老館便り おおきた通信

2月号

発行日:令和7年1月20日 第173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



新春！津軽三味線と民謡を楽しみましょう！
 素敵な津軽三味線の演奏と、民謡を楽しみます
 日時:2月8日(土) 13:30~14:40
 申込:1月21日~事前申込先着順 定員:40名

交通安全教室
 石神井警察の方から交通安全についてお話をして
 いただきます 日時:2月6日(木)
 11:00~12:00 定員:20名
 申込:1月21日~事前申込先着順

にこにこ健康体操
 内容をリニューアルします。
 身体を動かして、いつまでも
 元気に過ごしましょう！
 ストレッチや筋トシを行います
 2月6日(木)
 13日(木)
 申込:当日先着
 定員:先着35名

スマホ相談会
 日時:2月3日(月)
 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00
 定員:各3名 申込:1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:2月27日(木) 13:30~15:30
 定員:5名 申込:1月21日~先着順
 内容:地図アプリ、スケジュールアプリ

東京都スマホ相談会
 日時:2月15日(土)
 9:30~12:30
 定員:12名程度 当日先着順

2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	①4日(火) ②7日(金)	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	18日(火)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	はさみ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	28日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各12名	ポンド・のり・はさみ
	書道教室	21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	14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 ※複数回申込可	①8日(土) ②27日(木)	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 (ペルヴィスワーク)	14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
	リズム体操	25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
事前 先着	交通安全教室	6日(木)	11:00~12:00	20名	石神井警察の方からお話を伺います 1月21日~の申込です。
	新春！津軽三味線と民謡を 楽しめよう	8日(土)	13:30~14:40	40名	1月21日~の申込です。
	理学療法士が伝える！フレイル 予防講座(オンライン)	20日(木)	14:30~15:30	10名	テーマ:認知症の予防 2月1日~の申込です。
リニューアル 当日 先着	看護師による健康相談会	13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	6日・13日 (木)	10:00~10:40	各35名	持物:タオル・飲み物
	レクダンス	1日・15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	5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	12日(水)	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	19日(水)	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	10日(月)	14:00~15:00	18名	飲み物
輪投げを楽しもう	17日(月)	14:00~15:00	18名	飲み物	

2月の抽選事業申込期間:1月21日(火)~23日(木) 電話での申込は23日(木)のみです。
 結果発表:25日(土) 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

