

大泉北敬老館便り おおきた通信



3月号

発行日：令和7年2月20日 第174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

百人一首を楽しみましょう!
都立大泉桜高等学校の学生さんが来てくれます!
百人一首を通して和の世界を味わいましょう!
3月28日(金) 10:00~11:45

館内装飾手伝い隊
館内の装飾「春バージョン」の制作をお手伝い
していただける方を、大募集します!
3月24日(月)・25日(火)
10:00~11:30 お待ちしています!

たのしく作ろう
SP(スペシャル)
はつらつシニア応援
塾の卒業生に、講師を
務めていただきます

東京都スマホ相談会
日時：3月1日(土)
9:30~12:30
定員：12名程度
申込：当日先着順

スマホ相談会
日時：3月3日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員：各3名 申込：2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：3月27日(木) 13:30~15:30
定員：5名 申込：2月21日~先着順
内容：セキュリティー対策

声活(こえかつ)
音読や朗読を通して
皆さんで、楽しく声
を磨きましょう

	3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 (東大泉敬老館の方が見学に来ます!)	① 7日(金)	10:00~11:30	各16名	筆拭き布
		② 10日(月)			
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	① 13日(木)	14:00~15:30	各14名	スティックのり・はさみ
		② 18日(火)	10:00~11:30		
	やさしい折紙	① 26日(水)	10:00~11:30	各12名	のり・ボンド・はさみ
		② 31日(月)			
	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	12日(水)	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	① 8日(土)	10:00~11:00	各20名	五本指ソックス・タオル・飲み物	
	② 27日(木)	10:00~11:15			
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・飲み物	
先着前	百人一首を楽しみましょう!	28日(金)	10:00~11:45	14名	2月21日~の申込です。
	声活(こえかつ)	19日(水)	13:30~14:30	15名	2月21日~の申込です。
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	13日(木)	10:00~10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
		18日(火)	13:30~14:10		
	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	29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	4日(火)	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(火)	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	

3月の抽選事業申込期間：2月21日(金)~25日(火) 電話での申込は25日(火)のみです。
結果発表：27日(木) ※抽選に外れた方へは電話連絡いたします。
抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付します。各事業は、中止・変更の場合があります。

