

# 大泉北敬老館便り おおきた通信 4月号

発行日：令和7年3月21日 第175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



## ❀ 新しい職員のご紹介です ❀

4月から、はつらつセンター光が丘より藤木コーディネータが、東大泉敬老館より、大塚サポートスタッフが、着任いたします。職員一同、笑顔あふれる敬老館づくりを目指して参ります。皆様どうぞよろしくお願いいたします。



## にこにこ健康体操のお知らせ

にこにこ健康体操は、4月から火曜日になります。2部制で、どちらか1回ご参加いただけます。皆さんの健康づくりにお役立てください。定員：各回、当日先着20名です。



## スマホ相談会

日時：4月7日(月)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
定員：各3名申込：3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：4月24日(木)13:30~15:30  
定員：6名 申込：3月22日~先着順  
内容：基本の操作



## 館内装飾お手伝い隊

春の壁面を作ります。作品は他の施設に飾っていただく予定です。  
日時：4月3日(木)10:00~11:30  
皆様のご協力をお願いいたします



4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 5日(土) ② 9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	①21日(月) ②23日(水)	10:00~11:30	各14名	針・糸
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	①12日(土) ②14日(月)	10:00~11:30	各12名	のり・ボンド・はさみ
	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	4月は お休みです	13:30~15:00	10名	
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 10日(木) ② 24日(木)	10:00~11:00	各25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)	25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
先事 着前	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	4月1日~申込 テーマ：介護予防、フレイル予防
当日 先着	看護師による健康相談会	1日(火)	10:10~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	1日・8日・15日(火)	① 9:50~10:30 ② 10:50~11:30	各回 20名	タオル・飲み物
	レクダンス	5日・19日(土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	ギターに合わせて歌おう	2日(水)	10:30~11:30	40名	ギターの演奏に合わせて皆さん一緒に歌いましょう
	映画会	26日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務局にご確認ください
	ゲームを楽しもう	28日(月)	13:30~14:30	10名	ゲーム機を使ってボーリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	11日(金)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	16日(水)	13:30~14:30	17名	汗拭きタオル・飲み物
館内装飾お手伝い隊	3日(木)	10:00~11:30	自由参加	お気軽にご参加ください	

火曜日に  
引越します

4月の抽選事業申込期間：3月22日(土)~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。

