

大泉北敬老館便り

おおきた通信 6月号



発行日：令和7年5月20日 第177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



利用者懇談会のお礼

日頃、大泉北敬老館をご利用されている皆様から、直接、ご意見、ご感想などを伺うことが出来ました。お忙しい中、ご出席下さい、ありがとうございました。これからも職員一同、皆様と一緒に、より良い敬老館づくりを目指して参ります。



ねいま ゆる×らく体操

日時：6月18日(水)10:00~11:30
定員：20名 申込：5月21日~先着順
無理のない緩やかな運動で運動器の働きを整えます



館内装飾お手伝い隊

①6月11日(水)
②6月23日(月)
10:00~11:30 ご参加出来るお時間にお越しください



スマホ相談会

日時：6月2日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員：各3名申込：5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：6月25日(水)9:30~11:00
定員：6名 申込：5月21日~先着順
内容：LINE その1



東京都スマホ相談会

日時：6月21日(土)
9:30~12:30
申込：当日先着順

百人一首を楽しみましょう

日時：6月28日(土)13:30~14:30
申込：5月21日~先着順
今回は第51首~第75首の札を使用します



事業名	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 9日(月) ② 13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	16日(月)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各14名 ハサミ、のり、ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	5日(木)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名 ハサミ、のり、ボンド
	書道教室	20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	18日(水)	13:30~15:00	10名 道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾・のり
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 12日(木) ② 26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)	27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
事前先着	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)	19日(木)	14:30~15:30	10名 テーマ：腰痛予防
	ゆる×らく体操	18日(水)	10:00~11:30	20名 五本指ソックス・タオル・飲み物
	洋楽フィットネス	24日(火)	13:30~14:15	20名 汗拭きタオル、飲み物
	百人一首を楽しみましょう！	28日(土)	13:30~14:30	18名 飲み物 ※第51首~第75首を使用します
当日先着	看護師による健康相談会	3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	3日・10日・17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	7日・21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	4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	28日(土)	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	6日(金)	10:00~11:00	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	14日(土)	13:30~14:30	18名 汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	30日(月)	13:30~14:30	17名 汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	11日(水) 23日(月)	10:00~11:30	自由参加 途中参加や早帰りも出来ますのでお気軽にご参加ください

6月の抽選事業申込期間：5月21日(水)~23日(金) 電話での申込は23日(金)のみです。
結果発表：26日(月) 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。

