



※ スマホや、その他の事業の詳細につきましては、中を開いてをご覧ください

11月の事業		実施日	時間	定員	持物・その他
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 6日(木)	10:00~11:30	各18名	筆拭き布
		② 12日(水)	14:00~15:30		
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	17日(月)	① 10:00~11:30	各14名	はさみ・ボンド
			② 13:30~15:00		
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	7日(金)	① 10:00~11:30	各16名	はさみ・ボンド
			② 13:30~15:00		
	書道教室	21日(金)	10:00~11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
事前 先着	絵手紙教室	26日(水)	13:30~15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾 スティックのり・はさみ
	練馬健康いきいき体操 ※いずれも申込可	① 13日(木)	10:00~11:00	各26名	五本指ソックス・タオル・飲み物
		② 27日(木)			
	骨盤ストレッチ (ベルヴィスワーク)	28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
	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)	20日(木)	14:30~15:30	10名	11月1日~の申込です。 テーマ：尿漏れの予防
	百人一首を 楽しみましょう！	29日(土)	13:30~14:45	15名	10月21日~申込です ※第76首~第100首の札を使用します
	洋楽フィットネス	25日(火)	13:30~14:15	16名	10月21日~申込です 汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
当日 先着	声活(こえかつ)	8日(土)	13:30~14:30	15名	10月21日~申込です 飲み物をご持参ください
	認知症サポーター養成講座& みんなでおしゃべり	10日(月)	13:15~15:15	18名	10月21日~申込です ※詳細は中面をご覧ください
	いきいき栄養講座と 簡単！おいしい！シニアごはん	14日(金)	10:00~11:00	20名	10月21日~申込です ※詳細は中面をご覧ください
	出張おしゃべりサロン ~大泉学園のマップを作ろう~	19日(水)	10:30~12:00	4名	10月21日~申込です ※詳細は中面をご 覧ください。会場：はつらつセンター大泉です
	看護師による健康相談会& 血管年齢測定会	4日(火)	9:00~12:00	30名	飲み物をご持参ください
	にこにこ健康体操	4日・11日・ 18日(火)	① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	各回 20名	タオル・飲み物をご持参ください ※①、②どちらかのお時間でご参加下さい
	レクダンス	1日・15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	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	22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	22日(土)	13:30~14:30	12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	28日(金)	13:30~14:30	18名	飲み物をご持参ください
	館内装飾お手伝い隊	12日(水)	10:00~11:00	10名	季節の壁面制作を行います。
	輪投げを楽しもう	19日(水)	10:00~11:00	18名	飲み物をご持参ください

11月の抽選事業申込期間：10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。尚、事業は中止・変更になる場合がございます。