



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます
本年も、どうぞよろしく申し上げます
2026年が皆様にとって素敵な年となります
ように、心よりお祈り申し上げます



百人一首を楽しみましょう！

お正月と言えば、百人一首ですね。1月は、事業の最後に坊主めくりを行いたいと思います！
百人一首は苦手と言う方も、坊主めくりだけでも参加しませんか？
一緒に初笑いしましょう。



NEW みんなで塗り絵を楽しみましょう！

はがきサイズの塗り絵を楽しみましょう。
色鉛筆は、こちらで用意します。



アンケートへのご協力ありがとうございました
集計の結果が出ましたら館内に掲示させていただきます

※スマホ事業につきまして
は別紙をご覧ください



1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 14日（水） ② 19日（月）	14:00～15:30 10:00～11:30	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	30日（金）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	はさみ、のり、ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	9日（金）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	はさみ、のり、ボンド
	書道教室	16日（金）	10:00～11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	28日（水）	13:30～15:00	12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 ※複数申込可	① 8日（木） ② 22日（木） ③ 29日（木）	10:00～11:00	各回 27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）	23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 （12/22 より 受付）	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）	15日（木）	14:30～15:30	10名	テーマ：歩行時の転倒予防
	声活（こえかつ）	10日（土）	13:30～14:30	20名	飲み物
	洋楽フィットネス	27日（火）	13:30～14:15	16名	汗拭きタオル、飲み物
	百人一首を楽しみましょう！ NEW みんなで塗り絵を 楽しめよう！	31日（土） 26日（月）	13:30～15:00 10:00～11:30	12名 16名	※第26首～第50首の札を使用します 色鉛筆貸し出します（ご自分の道具持ち込み可）
当日先着	看護師による健康相談会	6日（火）	10:00～11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	館内装飾お手伝い隊	6日（火） 21日（水）	13:30～14:30 10:30～11:30	自由参加	季節の装飾作りを行います
	にこにこ健康体操 ①②どちらかの時間でご参加出来ます	6日・13日・ 20日（火）	① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物 ※健康づくりにお役立てください
	レクダンス	17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	7日（水）	10:30～11:30	40名	ギターの演奏に合わせて一緒に歌いましょう
	映画会	31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	24日（土）	13:30～14:30	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	20日（火）	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	5日（月）	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物



1月の抽選事業申込期間：12月22日（月）～24日（水）※電話での申込は24日（水）のみです。

結果発表：26日（金）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・変更の場合がございます。

