



敬老の日のイベント 9月21日(月・祝)

午前は、キーボードとカラオケを使って楽しく歌います！午後は、フラダンス、レクダンス、手話歌のご披露と、皆様一緒にうたって踊ります！申込み：9月1日～先着で受付けます

利用者懇談会を開催します

日頃、敬老館をご利用されている皆様から直接お話を伺います。
日時：9月3日(木)11:10～11:45



9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 7日(月)	13:30～15:00	各18名	筆拭き布
		② 9日(水)	10:00～11:30		
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	28日(月)	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	縫い針・糸・はさみ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	11日(金)	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝
	書道教室	18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	14日(月)	13:30～15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾 のり・はさみ
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 3日(木) ② 10日(木) ③ 29日(火)	10:00～11:00 13:45～14:45	各26名	五本指ソックス・タオル・飲み物 ③は午後の時間です
9/1 (火)～ 先着順	【敬老の日イベント】 【午前】 みんなで歌おう！	21日 (祝・月)	10:30～11:30	40名	※お申し込みは9月1日(火)～ ご来館の際は、水分補給用に飲み物を お持ちください。
	【午後】 フラダンス&レクダンス 手話歌		13:30～15:00	30名	
事前先着	 交通安全教室	2日(水)	11:10～11:50	15名	石神井警察の方にお越しいただき 交通安全についてお伺いします
	理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座	17日(木)	14:30～15:30	10名	※テーマ：股・膝・腰の疼痛 痛みなく快適に暮らそう！
	百人一首を 楽しみましょう！	14日(月)	10:30～11:45	15名	※第26首～第50首を使用します
	洋楽フィットネス	15日(火)	13:30～14:15	20名	汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
	声活(こえかつ)	19日(土)	10:30～11:30	20名	汗拭きタオル、飲み物
	 スマホ相談会	7日(月)	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	各回 3名	※申込み時に相談内容をお聞きます
8/21 (金)～ 先着順	 初心者スマホ教室	30日(水)	9:30～11:00	6名	テーマ：スマホを活用する方法
	 東京都スマホフォローアップ	10日(木)	13:00～16:00	10名	申込み：8月21日(金)～9月1日(火) 先着順で受付ます
当日先着	 東京都スマホ相談会	12日(土)	9:30～12:30	10名	※当日先着順で受付ます
	看護師による健康相談会	1日(火)	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	1日・8日 15日(火)	① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	フラダンス レクダンス	5日・19日 (土)	13:30～14:00 14:05～15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	映画会	26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(木)	10:00～11:00	14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	2日(火)	10:00～11:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	16日(水)	10:30～11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	① 4日(金)	13:45～15:00	12名	訪問して壁面を作ります
		② 17日(木)	10:00～11:30		季節の壁面づくりです

9月の抽選事業申込期間：8月21日(金)～24日(月) 電話での申込：24日(月)のみです。
結果発表：26日(水) 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。



(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。

