



「みんなで押し花」(ものづくり教室) 7月25日(木)10:00~11:30

春に咲いたお花を押し花にしてカードを作成します。

「みんなで〇〇」といったネーミングは利用者さんからの企画協力で開催です。今後もお楽しみに！
いままでやってきたこと、みんなにお披露目してみませんか！職員に気軽に声かけください。



フリフリグッパ―体操

認知症予防と脳の活性化に！！

7月6日(土)10:00~11:15

対象:練馬区在住60歳以上 定員:15名

申込:南大泉地域包括支援センター

03-3923-5556

※開催場所は西大泉敬老館です。

※出張街かどヶアカフェ事業です。



7月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
事前申込	<ul style="list-style-type: none"> 食べて元気にちゃんとごはん いきいき栄養講座 	NEW 5日(金)	10:00~11:00	12名	フレイル予防のための簡単レシピのデモンストレーションと栄養講座です。終了後、ご希望の方に個別相談を行います。
	(都)スマホ体験会	26日(金)	13:00~16:00	10名	※スマホは貸出・持参両方できます。7月17日締め切りです。
	レクスボ教室	17日(水)	9:30~10:30	12名	輪投げをします。タオル・飲み物
	リズムでダンス	12日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物 ※事前申込先着に変更しました
	書道教室	26日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
事前申込 抽選事業	健康いきいき体操	2日・9日(火) 16日・23日(火)	9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足くつ下 ※申込回数の制限はありません
	(ベルヴィスワーク)骨盤ストレッチ	1日(月) 22日(月)	13:30~14:30 10:00~11:00	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	知って得するスマホ教室	4日(木)	14:00~16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	3日(水)	10:00~12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい
	絵手紙を楽しもう	11日(木) 30日(火)	13:30~15:00 10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	水彩色鉛筆で塗り絵	24日(水)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	19日(金) 24日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
みんなで押し花(ものづくり)	NEW 25日(木)	10:00~11:30	14名	木工ボンド ※ピンセットと竹串あれば持参ください	
当日 先着事業	映画の会	29日(月)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	5日・19日(金)	13:30~15:00	14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	健康相談	16日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てつだい隊	9日(火) 23日(火)	10:30~12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
	(都)スマホ相談会	22日(月)	9:30~12:30	参加自由	先生が個別に教えて下さいます。(1人30分程度)
	ワークショップ	27日(土)	9:00~12:00	参加自由	涼やかな夏飾りを作ります
受付中	理学療法士講座	NEW 18日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「腰痛予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	12日(金) 26日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

7月の抽選事業申込期間：6月20日(木)~22日(土)、抽選発表24日(月)※抽選に外れた方へお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**いたします。感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。・電話申し込みは10:00~でお願いします。