



をまい上たざ
西宜今すす毎こげ事この
大し後。よ日れまの
泉くと。うをかす。心日
敬おもおおら。よりを
老願西祈過も。り迎
館い大りご元おえ
職員致泉申し気おら
一同し敬老しににれ
す。館げりしし申し

枠内は練馬区在住**60歳以上**が対象です。(利用証は必要ございません)

11日14:00~16:00 エディングノートと健康測定会 事前申込先着**10名**

16日10:00~11:00 健康コース 事前申込先着**20名**

9:00~15:30 カードケースづくり 時間内にお越しください

9:30~15:00 くつろぎカフェ 時間内にお越しください

17日13:30~14:30 いきいき美容教室 事前申込先着**12名**

18日10:00~12:00 e-sportsボウリング体験 時間内にお越しください

13:00~15:00



敬老祭

イベントマーク



9月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
事前申込先着事業	健康コース	16日(月)	10:00~11:00	20名	発声を学んで、ピアノに合わせてみんなで合唱しましょう
	エディングノートと健康測定会	11日(水)	14:00~16:00	10名	エンディングノートの書き方と血管年齢測定を行います ノートプレゼント
	いきいき美容教室	17日(火)	13:30~14:30	12名	メイク講座 専門スタッフから学びます
	リズムでダンス	13日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物
	書道教室	27日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	9日(月) 24日(火)	10:00~11:30 13:30~15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾 ※事前申込先着に変更しました
	水彩色鉛筆で塗り絵	26日(木)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム ※事前申込先着に変更しました
	折紙教室	9日(月) 20日(金)	13:30~15:00 10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり ※事前申込先着に変更しました
	ものづくり教室	6日(金)	10:00~11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり ※事前申込先着に変更しました
抽選前申込事業	健康いきいき体操	3日・10日(火) 17日・24日(火)	9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足くつ下 ※申込回数制限はありません
	(ベルヴィスワーク)骨盤ストレッチ	2日(月) 30日(月)	13:30~14:30	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	5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	4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
当日先着事業	レクダンス	6日・20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	17日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てっだい隊	10日(火) 24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	27日(金)	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)
	カードケースづくり	16日(月)	9:00~15:30	参加自由	10分程度で完成、利用証入れに便利です。おとなりでお茶もどうぞ
	e-sportsボウリング体験	18日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	参加自由	Switchでボウリング体験してみませんか
受付中	理学療法士講座	19日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「尿漏れ予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	13日(金) 27日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

9月の抽選事業申込期間：8月20日(火)~22日(木)、抽選発表24日(土)※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。