

西大泉敬老館便り 10月号

発行：令和6年9月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



児童館とハロウィン 10月29日(火) 10:45-11:30

お隣の児童館とのコラボ企画です。乳幼児クラスの子もたちが敬老館に遊びに来ます。健康いきいき体操終了後、開催します。



N-impro (ニプロ) とけん玉

10月30日(水) 10:00~11:30

N-improとは認知症の方と接する時の対応についてグループで話し合いをしながら考えるカードゲームです。後半は脳トレとけん玉をします。脳の活性化と集中力を鍛え、屈伸運動によって足腰の強化につなげます。南大泉包括支援センターとの共同開催します。



「みんなでちぎり絵」
10月9日(水)10:00~11:30
和紙、新聞、折紙をちぎってふくろうの絵を作成します。利用者Sさんの企画協力事業です。

9月敬老の日とNJフェスティバルのボランティア協力ありがとうございました。

第2回目のボランティア懇談会を

10月8日(火) 10:30に開催します。

ボランティア活動にご興味がある方、初めての方もぜひお気軽にご相談ください。

10月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
事前 申込 先着 事業	レクスポ教室	23日(水)	13:30~15:00	12名	輪投げをします。 タオル・飲み物
	NEW N-improとけん玉	30日(水)	10:00~11:30	7名	ゲーム、脳トレ、けん玉をします。
	リズムでダンス	11日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物
	書道教室	25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	2日(水)	13:30~15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		24日(木)	10:00~11:30		
	水彩色鉛筆で塗り絵	21日(月)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室	4日(金)	10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり	
	9日(水)	13:30~15:00			
抽選 事前 申込 事業	健康いきいき体操	1日・8日(火) 22日・29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	7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
		28日(月)	10:00~11:00		
	イスヨガ	15日(火)	13:30~14:15	各15名	飲み物
		29日(火)	13:30~14:15		
	知って得するスマホ教室	3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	2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	
みんなでちぎり絵 (ものづくり)	9日(水)	10:00~11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり	
当日 先着 事業	映画の会	19日(土)	10:00~12:00	10名	題名、詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	4日・18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	1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	22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	21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	26日(土)	9:00~12:00	参加自由	ふくろうのストラップを作ります
受付中	理学療法士講座	17日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「心疾患の予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	11日(金) 25日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

10月の抽選事業申込期間：9月20日(金)~24日(火)、抽選発表25日(水)※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。