

# 西大泉敬老館便り 12月号

発行：令和6年11月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



## クリスマス演奏会

オカリナによるXmasコンサート

12月21日(土)10:00~11:00

素朴なオカリナの音色を聴いて、あたたかな気分になってみませんか。クリスマス楽曲でちょっと早めのクリスマスを！！

令和6年度利用者アンケートを12月7日まで実施しております。ご回答いただきましたアンケートは今後の敬老館運営に役立たせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

## 小物づくり教室

12月7日(土)10:00~11:30

クリスマスツリーの壁飾りをつくります。

対象：練馬区在住60歳以上 定員：12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。※出張街かどケアカフェ事業です。



12月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
事前 申込 先着 事業	クリスマス演奏会 <b>NEW</b>	21日(土)	10:00~11:00	20名	オカリナによるXmasコンサートです
	セーフティ教室 <b>NEW</b>	9日(月)	10:00~11:00	15名	石神井警察から特殊詐欺について学びます
	小物づくり教室	7日(土)	10:00~11:30	12名	<b>お申込は南大泉包括支援センターです</b> クリスマス飾りをつくります
	にこやか体操 <b>NEW</b>	9日(月)	13:30~14:30	15名	三原台敬老館で行っている体操です タオル・飲み物
	ゲームにトライ	4日(水)	14:00~15:30	12名	ゲーム機で <b>ボウリング</b> 対戦！ 飲み物
	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	11日(水)	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		16日(月)	13:30~15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	11日(水)	13:30~15:00	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	12日(木)	13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
20日(金)		10:00~11:30			
ものづくり教室	16日(月)	10:00~11:30	14名	<b>お正月リース</b> を作ります 木工ボンド・ハサミ・のり	
抽選 事前 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 ※申込回数の制限はありません
	(ベルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	2日(月)	13:30~14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
		23日(月)	10:00~11:00		
	イスヨガ	3日・17日(火)	13:30~14:15	各15名	タオル・飲み物・くつ下
	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	映画の会	14日(土)	10:00~12:00	10名	気軽に楽しめるような映画会です。題名、詳細は職員にお尋ねください
	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	お気軽にご相談ください
	てつだい隊	10日・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	16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	28日(土)	9:00~12:00	参加自由	<b>お正月飾り</b> を作ります
受付中	理学療法士講座 <b>リモート</b>	19日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「脳卒中の予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	13日(金) 27日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

12月の抽選事業申込期間：11月20日(水)~22日(金)、抽選発表25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。電話申し込みは10:00~でお願いします。