

西大泉敬老館便り 3月号

発行：令和7年2月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ **03 (3924) 9545**



けん玉に挑戦！ 3月14日(金)13:30~14:30
先生からコツを教わると不思議とお皿にのようになります。
楽しみながら筋トレ、屈伸運動によって足腰の強化につなげます。

作品展



はつらつ大泉作品展

3月8日(土)~9日(日) 16:00まで

はつらつセンター大泉で西大泉敬老館の事業で皆さんが作成した絵てがみ、折紙、ものづくり、水彩が飾られます。他の事業所の作品も一同に展示します。ぜひ、鑑賞にお出かけください。

ポタニカルアート 3月1日・8日(土)10:00~
ポタニカルアートを知っていますか。牧野富太郎先生も描いた植物画。植物を観察し、1回目はデッサン、2回目は色付けします。額縁に入れてお部屋に飾ってみませんか。



3月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
事前申込 先着事業	ポタニカルアート	1日・8日(土)	10:00~11:30	8名	鉛筆・消しゴム・筆拭き ※2日とも参加できる方が対象です
	川柳を楽しもう	28日(金)	13:30~14:30	10名	筆記用具
	けん玉に挑戦！ NEW	14日(金)	13:30~14:30	15名	けん玉で足腰しゃっきり、体幹を鍛えます 飲み物・動きやすい服装
	レクスポ教室	24日(月)	13:30~15:00	12名	輪投げをします タオル・飲み物
	ゲームにトライ	5日(水)	14:00~15:30	12名	ゲーム機で ボウリング 対戦！ 飲み物
	書道教室	28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	17日(月) 26日(水)	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
	水彩色鉛筆で塗り絵	26日(水)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	13日(木) 21日(金)	13:30~15:00 10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	ものづくり教室	17日(月)	13:30~15:00	14名	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	4日・11日(火) 18日・25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	3日(月) 24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
	イスヨガ	18日(火)	13:30~14:15	15名	飲み物
	知って得するスマホ教室	6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	5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	22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	7日・21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	18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	11日・25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	10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	29日(土)	9:00~12:00	参加自由	「花かざり」を作ります
その他	フラダンス教室	14日(金) 28日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

3月の抽選事業申込期間：2月20日(木)~22日(土)、抽選発表25日(火)※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。