



先着順

出張血管年齢測定会

血管年齢測定その他、健康相談・生活相談・ミニワークショップを同時開催します!!

6月8日(月) 9:30~11:30 (時間指定)

<申込開始>6月1日(火)~ 先着20名

西大泉敬老館窓口：9時から申込受付、電話の場合：10時から申込受付

<対象>練馬区在住60歳以上

<場所>四面塔稻荷神社内 町会会館

※申込時に測定予定時間をお伝えします。



先着順

お口すっきり体操



お口とフレイル予防を目的とした体操を行います。

6月17日(水) 10:00~11:30

<講師>歯科衛生士・健康運動指導士

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>12名 <申込> 5月20日(月)~先着順

【内容】

- ①口腔ケアについて
- ②ねりま お口すっきり体操
- ③上半身・足のストレッチ体操
- ④音楽を使ったリズムミカルな体操

先着順



♪ 合唱カラオケ横丁♪

三原台敬老館で大人気の事業で、カラオケの機械を使ってみんなで歌うのが楽しいということで、西大泉敬老館でもやってみよう!と企画しました。一人で歌うのは恥ずかしいけど、みんなで一緒だったら歌いたいわ♪という方はどしどし参加してください。

6月29日(月) 13:30~14:30

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>20名 <申込> 5月20日(月)~先着順



先着順

~川柳を楽しもう~



五七五のリズムで人生の機敏を表現してみましょう。

今回のお題 「墓参り」

6月19日(金) 10:00~11:30

<持ち物>筆記用具 <定員>10名

<申込> 5月20日(水)~先着順



先着順

◆ ボタニカルアート ◆

ボタニカルアートとは、写真が無い時代に図鑑の挿絵として描かれていた絵画のことです。

6月13日・20日(土) 10:00~11:30

<持ち物>鉛筆・消しゴム

筆拭きぞうきんまたはティッシュペーパー

<定員>10名 <申込> 5月20日(水)~先着順



先着順

理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!

※今月は、「[栄養×運動]栄養こそが、健康の第一歩!」です。

6月18日(木) 14:30~15:30

オンライン中継で、講義と体操をします。

<持ち物>筆記用具・飲み物

<定員>10名

<申込>6月1日(月)~(先着順)

6月の抽選事業申込期間：5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~をお願いします。
※(6月の事業の申込書は、5月13日(水)~配布いたします。)