

注目!

熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

熱中症

先着順



敬老の日イベント

※詳細は西大泉敬老館にお問い合わせください。

9月21日(月)祝日



●昭和歌謡を楽しもう♪ 10:00~11:30

●カーレットを楽しもう! 13:30~15:00

●ワークショップ & 9:30~15:00

おしゃべりカフェ

※利用証がなくてもどなたでもご参加できます。お友達や近所の方を誘って遊びに来てください。

先着順



みんなで押し花

9月30日(水) 10:00~11:30



<内容>はがきに押し花を貼ります。

<講師>ボランティア講師

<持ち物>木エボンド・竹串・ピンセット

<定員>10名

<申込> 8月20日(木)~事前申し込み先着順

抽選

健康いきいき体操

練馬区健康いきいき体操、ストレッチ、脳トレなどで身体を動かして、心身ともにリフレッシュ!!

9月1.8.15.29日(火)9:30~10:30

<持ち物>タオル・飲み物・5本指の靴下<定員>各20名

<申込>8月20日(木)~事前申し込み抽選

先着順

にこにこ健康体操

筋トレとストレッチを組み合わせた体操です。楽しく体を動かしましょう!!

9月14日(月)13:30~14:10

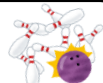
<持ち物>タオル・飲み物 <定員>15名

<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順



先着順

ゲームにトライ



ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう!

9月2日(水)14:00~15:30

<定員>12名<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順

先着順

レクスポ教室



今月は「輪投げ」です!

9月16日(水)10:00~11:00

<定員>12名<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順

参加自由

◆にしけい◆

9月12日(土) 9:30~12:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

9月29日(火) 10:30~12:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

カレンダー作りは、だいたい20分くらいで作れます。
時間内にお好きな時に来てください♪

<持ち物>カレンダーを入れる袋

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、「[膝・腰の痛み]痛みなく快適に暮らそう!」です。

9月17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>9月1日(火)~事前申し込み先着順

9月の抽選事業申込期間：8月20日(木)~22日(土)、抽選発表24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。
※(事業申込用紙は、お便り発行日の1週間前より配布いたします。)