



6月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順		5月20日（水）～申込開始 ※（電話申込は10時から）		
事業名	実施日	時間	定員	備考
合唱カラオケ横丁 注目!	29日（月）	13:30～14:30	20名	カラオケを使ってみんなで楽しく歌います
お口すっきり体操 注目!	17日（水）	10:00～11:30	12名	お口とフレイル予防を目的とした体操を行います
川柳を楽しもう 注目!	19日（金）	10:00～11:30	10名	筆記用具 今回のお題は「お墓参り」です
ポタニカルアート （全2回） 注目!	13日・20日 （土）	10:00～11:30	10名	鉛筆・消しゴム 筆拭き雑巾またはティッシュペーパー
楽しく歌おう 注目!	6日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏でみんなで歌いましょう
にこにこ健康体操	11日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	30日（火）	10:00～11:30	12名	「ポッチャ」をします ※ 飲み物
ゲームにトライ	3日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でボウリング対戦 ※ 飲み物
スマホPC相談会	3日（水）	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各3名	今月から先着順申込になりました
書道教室	26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 ※どちらか1回のみ	24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	29日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室 ※どちらか1回のみ	15日（月） 30日（火）	10:00～11:30 13:30～15:00	各12名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串
ものづくり	10日（水）	10:00～11:30	14名	ハサミ・竹串・木工ボンド
理学療法士講座	18日（木）	14:30～15:30	10名	オンライン中継で「【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩!」の講義と体操をします。 （※申し込みは5月1日～）

事前申込・抽選		申込期間：5月20日（水）～5月22日（金） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：5月25日（月）		
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	15日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
(ベルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	1日（月）	13:30～14:30	10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	22日（月）	10:00～11:00		
健康いきいき体操 ※いずれも申込可	2日・9日 16日・23日（火）	9:30～10:30	各20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
注目! （都）スマホ教室 （全4回コース）	9日・23日（火） 12日・26日（金）	13:00～16:00	10名	スマホは貸出・持参の両方できます。 筆記用具
知って得するスマホ教室	4日（木）	14:00～16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です

当日先着順				
事業名	実施日	時間	定員	備考
（都）スマホ相談会	15日（月）	9:30～12:30	10名程度	先生が個別に教えてくださいます。 （一人30分程度）
レクダンス	5日・19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。
にしけい	1日（月）	14:30～16:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
	11日（木）	14:30～16:00		
健康相談	16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	9日・23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
ワークショップ	27日（土）	9:00～12:00	参加自由	「ホテルのリース」を作ります
フラダンス教室	12日・26日 （金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から