

〒178-0063 練馬区東大泉 7-20-1

Tel/Fax03 (3921) 9129

E-mail e.oizumi-keiroukan@nerima-swf.jp

URL <http://www.nerima-swf.jp>

令和6年8月号(第197号)

発行日: 令和6年7月20日

★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。
(熱中症予防のため各自飲物をご持参し、こまめに水分補給をしましょう)

8月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考 (飲物持参)
(事業申込用紙で22日～24日提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	5日 10:30～11:30 19日 13:30～14:30	15名	タオル どちらか1回参加可
	オンラインフレイル予防講座	15日 14:30～15:30	12名	筆記用具
	元気に!60分体操	16日・31日 10:30～11:30	各13名	タオル どちらか1回参加可
	みんなで体操	9日 13:30～14:00	15名	タオル
	物作り教室	2日 9:30～11:30 13:30～15:30	各10名	展示見本で確認 どちらか1回参加可
	いどばた音活会	3日 10:30～11:30	20名	ピアノとギター演奏で 歌います
	書道教室	19日・26日 10:00～11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	6日・13日・27日 10:30～11:00	各15名	タオル・複数回参加可
	やさしい体操	毎週水曜日・土曜日 13:30～14:00	各15名	ラジオ体操とやさしいストレッチ 複数回参加可
	うた体操	23日 10:30～11:15	20名	なつかしい歌謡曲に合わせて 体操します
	健康相談会	13日 11:00～11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	6日・26日 14:00～15:00	各10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	16日・29日 14:00～15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	20日 10:00～11:30	10名	12色で色合わせ塗りを 楽しめます
	共同作品作り	13日・30日 14:00～15:00	各12名	ロビー壁面に飾る花作 りです
	【都】スマホ相談会	23日 13:00～16:00	12名	スマホ
7/22 受付 開始	館・スマホ相談会	15日 10:00～11:00 11:00～12:00	各5名	スマホ 2部制 どちらか1回参加可
	館・スマホ教室	27日 13:30～15:30	5名	スマホ
	【都】スマホ体験会	30日 9:30～12:30	10名	スマホ
登録制事業の麻雀参加者に付いては、敬老館より順番にお電話します。ご不明点等は職員にご確認下さい。				
登録制	初級マージャンクラブ	9日・24日 9:30～11:45	各16名	マージャンクラブに 登録後の参加になります
	健康マージャンクラブ	7日・14日・21日・28日 9:15～11:45	各20名	