

〒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10月号(第199号)

発行日: 令和6年9月20日

★残暑が続いていますので、熱中症予防のため各自飲物をご持参し、こまめな水分補給をお願いします。

10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21日～25日までご提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	7日 10:30～11:30 21日 13:30～14:30	各15名	タオル どちらか1回参加可
	洋楽ピクス	28日 13:30～14:10 14:15～14:55	各12名	2部制 タオル どちらか1回参加可
	元気に!60分体操	12日・19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	3日 13:30～14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	17日 14:30～15:30	12名	筆記用具
	練馬区健康いきいき体操	30日 10:00～11:00	15名	運動指導員による体操
	セーフティ教室	25日 10:00～11:00	20名	石神井警察職員による防犯講話
	書道教室	21日・28日 10:00～11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	物作り教室	18日 9:30～11:30 13:30～15:30	各10名	どちらか1回参加可
	いどばた音活会	5日 10:30～11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌います
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	1日・8日・22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	4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	8日 11:00～11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	8日・29日 14:00～15:00	各10名	複数回参加可
	ゲームにトライ	1日・11日 14:00～15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	15日 10:00～11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽しみます
	共同作品作り	4日・31日 14:00～15:00	12名	ロビー壁面に花々を飾り替えます
	【都】スマホ相談会	25日 13:00～16:00	15名	今月は洋画上映
9/21 受付開始	館・スマホ相談会	17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	22日 13:30～15:30	5名	スマホ
	【都】スマホ体験会	29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	事業名	実施日・時間	定員	備考
	初級マーシャンクラブ	11日・26日 9:30～11:45	各16名	マーシャンクラブに 登録後の参加になります
	健康マーシャンクラブ	2日・9日・16日・23日 9:15～11:45	各20名	