

〒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11月号(第200号)

発行日: 令和6年10月20日

★過ごしやすい季節になってきましたが、こまめな水分補給は継続していきましょう。

| 11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～23日まで提出) 事前申し込み事業 | 健康いきいき体操 | 18日 13:30～14:30 | 各20名 | タオル |
| | 洋楽ピクス | 25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 | 1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 | 15日 13:30～14:00 | 15名 | タオル |
| | オンラインフレイル予防講座 | 21日 14:30～15:30 | 12名 | 筆記用具 |
| | 塗り絵クラブ | 9日・16日 9:30～11:30 | 各10名 | 消しゴム どちらか1回参加可 |
| | 折紙交流会 | 14日 13:30～15:00 | 10名 | バラの小箱を作ります |
| | 書道教室 | 11日・25日 10:00～11:30 | 各8名 | 書道道具一式 どちらか1回参加可 |
| | 楽しんで作ろう | 22日 13:30～14:00 14:00～14:30 | 各8名 | 2部制 どちらか1回参加可 |
| | ゆる×らく体操 | 22日 10:00～11:30 | 15名 | 飲物 |
| | ちゃんとはんと いきいき栄養講座 | 15日 10:00～11:00 | 15名 | 筆記用具 |
| | いどばた音活会 | 2日 10:30～11:30 | 20名 | ピアノとギター演奏で歌 います |
| | 共同ツリー作り | 19日・28日 13:30～15:30 | 各6名 | 「キャンドルライト in 東 大泉」に展示する作品作り |
| 当日先着順窓口受け付け | スマイル体操 | 5日・12日・26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 | 29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 | 12日 11:00～11:30 | 15名 | 看護師がうかがいます |
| | わなげスポーツ | 5日・11日 14:00～15:00 | 各10名 | 複数回参加可 |
| | ゲームにトライ | 1日・12日 14:00～15:00 | 各8名 | 複数回参加可 |
| | ぬりえにチャレンジ | 18日 10:00～11:30 | 10名 | 12色で色合わせ塗りを楽 しみます |
| | 東大泉トークサロン | 20日 14:00～15:00 | 10名 | 包括支援センター職員 とのトーク |
| | 映画の会 | 31日 10:00～12:00 | 15名 | 今月は邦画上映 |
| | 共同作品作り | 8日 14:00～15:00 | 12名 | ロビー壁面に飾る花作 り |
| | 【都】スマホ相談会 | 29日 13:00～16:00 | 12名 | スマホ |
| 10/21 受付け 開始 | 館・スマホ相談会 | 21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 | 26日 13:30～15:30 | 5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 | 8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 | 6日・13日・20日・27日 9:15～11:45 | 各20名 | |