

い

ず

み

東大泉敬老館便り

12月



〒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12月号(第201号)

発行日: 令和6年11月20日

★キャンドルライト in 東大泉 12月20日(金) 会場 駐輪場 併設3館の合同交流事業です。  
16時30分の点灯式でキャンドルライトに明かりが灯ります。皆様のご見学をお待ちしております。

12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 事前申し込み事業 21日~25日まで提出)	健康いきいき体操	2日 10:30~11:30 16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	23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	6日・21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
	オンラインフレイル予防講座	19日 14:30~15:30	12名	筆記用具
	天使のクリスマスイルミネーション作り	6日 13:30~15:30 14日 9:30~11:30	各8名	展示見本で確認 どちらか1回参加可
	共同ツリー作り	3日・12日 13:30~15:30	各6名	複数回参加可
	書道教室	9日・23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	17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	7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	3日・10日・24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	27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	10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・13日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可
	ゲームにトライ	2日・10日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	16日 10:00~11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽しみます
	共同作品飾り	26日・28日 14:00~15:00	各12名	ロビー壁面に花々などを飾り替えます
	【都】スマホ相談会	27日 13:00~16:00	15名	スマホ
11/21 受付開始	館・スマホ相談会	19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	24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	13日・28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	4日・11日・18日・25日 9:15~11:45	各20名	