

〒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7年1月号(第202号)

発行日: 令和6年12月20日

- ★「スマホで確定申告教室」 1月21日(火) 14:00~16:00 (詳細はチラシ参照)
スマートフォンを使った確定申告の仕方について学びます。 講師: 練馬西税務署
- ★「元気一杯! マーシャン大会」 3月5日(水) 9:15~16:10 (健康マーシャンクラブ登録者が対象です) 申込等は1月にポスターを掲示しますのでご確認ください。

1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~24日まで提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	6日 10:30~11:30 20日 13:30~14:30	各20名	タオル
	洋楽ピクス	27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	9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	10日 13:30~14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	16日 14:30~15:30	12名	筆記用具
	塗り絵クラブ	11日 9:30~11:30 13:30~15:30	各10名	消しゴム どちらか1回参加可
	書道教室	20日・27日 13:30~15:00	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	いどばた音活会	4日 10:30~11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌います
	児童とわなげ交流会	6日 14:30~15:30	10名	児童と対戦します
	園児とバルーン交流会	9日 14:45~15:30	6名	ご自分で作ったバルーン アートを披露します
	認知症サポーター養成講座	15日 14:00~15:00	15名	地域包括支援センター職員による講座です
当日先着順窓口受け付け	スマイル体操	7日・14日・28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	17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	14日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	14日・24日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可
	ゲームにトライ	7日・17日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	24日 10:00~11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽しみます
	映画の会	31日 10:00~12:00	15名	今月は邦画です
	【都】スマホ相談会	31日 13:00~16:00	12名	スマホ
12/21 受け付け 開始	スマホで確定申告教室	21日 14:00~16:00	15名	スマホ
	館・スマホ相談会	16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	28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	初級マーシャンクラブ	10日・25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	8日・15日・22日・29日 9:15~11:45	各20名	