

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	事業名	実施日・時間	定員	備考
	初級マーじゃんクラブ	13日・28日 9:30~11:45	各16名	マーじゃんクラブに 登録後の参加になります
	健康マーじゃんクラブ	4日・11日・18日・25日 9:15~11:45	各20名	

12月スケジュール

東大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
 erima 社会福祉事業団	団体申込日	スマイル体操 10:30~11:00	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用 9:00~14:00 【雀の会】	元気に 60分体操 10:30~11:30	いどばた音活会 10:30~11:30
	健康 いきいき体操 10:30~11:30	共同ツリー作り	やさしい体操 13:30~14:00	わなげスポーツ 14:00~15:00	天使のクリスマス イルミネーション作り 13:30~15:30	やさしい体操 13:30~14:00
	ゲームトライ 14:00~15:00	13:30~15:30	13:30~14:00	14:00~15:00	13:30~15:30	13:30~14:00
8	9	10	11	12	13	14
 erima 社会福祉事業団 休館	書道教室 10:00~11:30	スマイル体操 10:30~11:00	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用 9:00~14:00 【三四会】	初級マージャン クラブ 9:30~11:45	天使のクリスマス イルミネーション作り 9:30~11:30
	みんなで体操 13:30~14:00	ゲームにトライ 14:00~15:00	やさしい体操 13:30~14:00	共同ツリー作り 13:30~15:30	わなげスポーツ 14:00~15:00	やさしい体操 13:30~14:00
15	16	17	18	19	20	21
 erima 社会福祉事業団 休館	ぬりえに チャレンジ 10:00~11:30	物作り教室 9:30~11:30	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用・楽友会 9:00~14:00	キャンドルライ トin東大泉 点灯式 16:30~	元気に 60分体操 10:30~11:30
	健康 いきいき体操 13:30~14:30	物作り教室 13:30~15:30	やさしい体操 13:30~14:00	館・スマホ相談会 10:00~11:00 11:00~12:00		やさしい体操 13:30~14:00
				フレイル予防講座 14:30~15:30		
22	23	24	25	26	27	28
 erima 社会福祉事業団 休館	書道教室 10:00~11:30	スマイル体操 10:30~11:00	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用 9:00~14:00 【あすなろ会】	うた体操 10:30~11:15	初級マージャン クラブ 9:30~11:45
	洋楽ピクス 13:30~14:10 14:15~14:55	館・スマホ教室 13:30~15:30	やさしい体操 13:30~14:00	共同作品飾り 14:00~15:00	【都】 スマホ相談会 13:00~16:00	やさしい体操 13:30~14:00 共同作品飾り 14:00~15:00
29	30	31				
 erima 社会福祉事業団 休館	◇年末年始、休館いたします◇ 【休館期間】 12月29日(日)~1月3日(金)		※各事業は事前申込みや、当日先着順 受付けなどがあります。 ご不明点等は電話や事務所受付けで、 ご確認ください。			
	休館	休館				



開館時間：月～土 9：00～17：00（日・祝日は休み。但し敬老の日は開館）
 ★カラオケ：9：00～16：30（午前・午後の入替え制 12：00～13：00は昼休み）
 ☆土曜日は「ノーカラオケデー」、カラオケはお休みです。
 ☆木曜日の団体利用時もカラオケはお休みとなります。
 ※事業実施、団体利用等でお部屋を使用する場合は、決定次第館内に掲示します。
 ご確認ください。