西大泉敬老館便り

5月号

発行:令和6年4月20日 〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16 Tal/fax 03 (3924) 9545 館内では手指消毒・感染症 予防対策にご協力 お願います。



出張血管年齢測定会

血管年齢測定の他、健康相談、生活相談も同時開催

日時:5月23日(木)

9:30~11:30 (時間指定)

申込開始: 5月10日(金)~ 先着20名まで

※西大泉敬老館窓口・電話(10:00~)で受付

対象:練馬区在住60歳以上

場所:四面塔稲荷神社内 町会会館

人差し指で測定します。1人5分程度かかります。申込時に

来館時間をお伝えします。

ボランティア活動のお礼と懇談会を4月9日(火)に開催いたしました。ご参加いただきありがとうございました。

今年度もさらに活動の場が増える予定です。引き続きご 協力をお願いいたします。

また、ちょこっとでもボランティア活動にご興味がある方、「こんな活動をしてみたい」など最初の一歩を踏み出してみ

ませんか。ぜひお気軽にご相談ください。 お待ちしております。 西大泉敬老館館長

	5月の事業	実施日	時間	定員	備考・持物	
先 事 着 前	レクスポ教室 NEW	29日 (水)	13:30~15:00	12名	チーム対抗でボッチャをします タオル・飲み物	
事申業込	書道教室	24日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙 ※事前申込先着に変更しました	
事前申	健康いきいき体操	7日・14日(火) 21日・28日(火)	9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足ソックス ※申込回数は3回までに変更します ご希望の 日にちを選んで申込ください	
	^(ペルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	20日 (月)	13:30~14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物	
		27日 (月)	10:00~11:00			
	リズムでダンス	10日 (金)	13:30~14:30	12名	飲み物	
	イスヨガ	21日 (火)	13:30~14:15	15名	タオル・飲み物・ソックス ※事前申込抽選に変更しました	
込	知って得するスマホ教室	2日 (木)	14:00~16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です	
抽選	スマホPC相談会	1日 (水)	10:00~12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい	
事業	絵手紙を楽しもう	8日 (水)	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾	
		13日 (月)	13:30~15:00			
*	水彩色鉛筆で塗り絵	13日 (月)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム	
	折紙教室	8日 (水)	13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり	
		17日 (金)	10:00~11:30			
	ものづくり教室	22日 (水)	10:00~11:30	1 4名	木工ボンド・ハサミ・のり	
当	映画の会	30日 (木)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください	
日	レクダンス	17日(金)	13:30~15:00	14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊 ります。	
先着	健康相談	21日 (火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい	
事	てつだい隊	14日(火) 28日(火)	10:30~12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です	
業	ワークショップ	25日 (土)	9:00~12:00	参加自由	あじさいカレンダーを作ります	
申込 1日~	理学療法士講座	16日 (木)	14:30~15:30	10名	介護予防・フレイル予防についてです。	
その他	フラダンス教室	10日(金) 24日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から	

5月の抽選事業申込期間:**4月22日(月)〜24日(水)、**抽選日**25**日(木)※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、<mark>空きのある事業は先着順で受付</mark>いたします。感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。・電話申し込みは10:00〜でお願いします。

令和6年5月スケジュール * 西大泉敬老館

13 1 H O O) 1 > 1 > 1				<u> </u>	*> + +		
日		月	火	水	木	金	土
			Lastia	1	2	3	4
休館日		6月事業 申込期間 5月20日~22日 抽選日 5月24日		スマホPC相談会 10:00-12:00 カラオケ 13:00~16:00	カラオケ休み 団体(一新長寿会) 9:15~12:15 スマホ教室 14:00-16:00	休 館 日	休 館 日
5		6	7	8	9	10	11
				カラオケ休み		カラオケ休み	
休	娯楽室	11.	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	団体(睦会) 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	
館	室	休 館	カラオケ 13:00~16:00	折紙教室 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	リズムでダンス 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00
日	その	日		団体(あやめ会) 9:00~12:00		団体 (なんの会) 9:00~12:00	
	他	Н					団体 (ニコニコ会) 13:00~16:30
12		13	14	15	16	17	18
		カラオケ休み	カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み	
休	娯楽室	水彩色鉛筆 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30		団体(木曜会) 9:00~12:00	折紙教室 10:00~11:30	
館	至	絵手紙 13:30~15:00		カラオケ 13:00~16:00	理学療法士講座 14:30-15:30	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
日	その		てつだい隊 10:30-12:00			団体(なんの会) 9:00~12:00	
	他		団体(一新麻雀) 13:00~16:30			団体(一新輪投) 13:00~16:30	団体 (ニコニコ会) 13:00~16:30
19		20	21	22	23	24	25
	娯楽室	カラオケ休み			カラオケ休み	カラオケ休み	
休			健康いきいき体操 9:30~10:30	ものづくり 10:00-11:30	出張血管年齢測定 (四面塔稲荷内)	フラダンス教室 10:00~12:00	ワークショップ 9:00~12:00
館	主	骨盤ストレッチ 13:30~14:30	イスヨガ 13:30~14:15	カラオケ 13:00~16:00			カラオケ 13:00~16:00
日	その		健康相談 10:30~11:30	団体(あやめ会) 9:00~12:00		書道 10:00~11:30	
	他						
26		27	28	29	30	31	
				カラオケ休み	カラオケ休み		
休	娯楽室	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30		映画の会 10:00-12:00		
館		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	レクスポ教室 13:30~15:00		カラオケ 13:00~16:00	
日	その		てつだい隊 10:30-12:00				
	他		団体(一新麻雀) 13:00~16:30				
						<u> </u>	

※敬老館は、憩いと交流の場と皆様の健康づくり、 ●大泉学園駅〜みどりバス大泉 趣味活動などを支援する施設です。

※利用できる方・・60歳以上で練馬区在住の方 ルート「大泉第三小学校」下車 ※利用に必要なもの・・・「敬老館」または「はつ徒歩7分 らつセンター」が発行した利用証が必要になりま

す。利用証は、「敬老館」または「はつらつセン ター」窓口で利用申請書に記入、提出していただき ●大泉学園駅北口福祉センター ますと発行されます。その際、健康保険証や運転免 行もしくは新座営業所行 許証などの公的な本人確認書類と、緊急時に連絡が 「大泉第三小学校」下車徒歩7 とれる方のお名前、ご住所と電話番号が必要になり ます。来館時には毎回利用証をお持ち下さい。

ます。来館時には毎回利用証をお持ち下さい。 ※スケジュールは変更になる場合があります。

