



絵本の読み聞かせ&お子さんとポッチャ交流会

お子さんが自分で選んだ絵本を、読み聞かせていただく会を、今年も行います。どんな絵本に出会えるのでしょうか？

ポッチャ交流会も行います！

日時:12月 7日(土) 10:00~11:45

申込:11月21日~事前先着順



セーフティー教室



石神井警察の方をお招きして、詐欺の手口や、最近の被害の傾向など、対策も含めて、お話いただきます。

日時:12月17日(火)11:10~11:45

申込:11月21日~事前先着順

館内装飾お手伝い隊

年明けに飾る、壁面飾りを一緒に作っていただける方を募集いたします。

皆様のご協力をお願いいたします。

日時:12月10日(火) 10:00~11:30

申込:当日自由参加



スマホ相談会



日時:12月 2日(月)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

定員:各3名 申込:11月21日~先着順

※申込時に相談内容をご記入ください。

初心者スマホ教室



日時:12月26日(木)13:30~15:30

定員:5名 申込:11月21日~先着順

内容:色々なアプリの使い方[災害時編]

東京都スマホ相談会

日時:12月21日(土)

9:30~12:30

定員:12名程度

申込:当日先着順

	12月の事業	実施日	時間	定員	持物・その他
事前抽選 申込事業	水彩色鉛筆で塗り絵 ※どちらか1回のみ申込可	① 4日(水) ② 16日(月)	10:00~11:30	各16名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	6日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各14名	のり・はさみ・ボンド
	リクエスト企画 やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	18日(水)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	のり・はさみ
	書道教室	20日(金)	10:00~11:30	16名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	13日(金)	13:30~15:00	10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 14日(土) ② 23日(月)	10:00~11:00 10:00~11:15	各20名	五本指ソックス・タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ (ペルヴィスワーク)	13日(金)	10:00~11:00	12名	ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル・飲み物
事前先着	絵本読み聞かせ会&ポッチャ交流会	7日(土)	10:00~11:45	16名	11月21日からお申し込みです
	セーフティー教室	17日(火)	11:10~11:45	20名	11月21日からお申し込みです
	理学療法士が伝える!介護予防・フレイル予防講座(オンライン講座)	19日(木)	14:30~15:30	10名	テーマは「脳卒中の予防」です
当日先着	看護師による健康相談会	5日(木)	10:00~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	館内装飾手伝い隊	10日(火)	10:00~11:30	自由参加	壁面装飾のお手伝いです
	にこにこ健康体操	5日・12日・26日(木)	10:00~10:40	各35名	タオル・飲み物 ※第3木曜日は団体利用のためありません
	レクダンス	7日・21日(土)	13:30~15:00	各18名	皆で楽しく踊ります
	ギターに合わせて歌おう	11日(水)	10:30~11:30	40名	ギターの演奏に合わせて皆で歌いましょう
	映画会	28日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください
	ゲームを楽しもう	25日(水)	10:30~11:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	27日(金)	13:30~14:45	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	9日(月)	10:30~11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	3日・17日 24日(火)	10:00~11:00	各25名	汗拭きタオル・飲み物

12月の抽選事業申込期間:11月21日(木)~25日(月) 電話での申込は25日(月)のみです。
結果発表:27日(水) 抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付ます。

※各事業は中止・変更の場合があります。中止の場合、右上のQRコードでも確認できます!

11/11~12/7 敬老館ご利用者アンケートを行っております。皆様のご協力をお願いいたします





12月スケジュール 大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土 カラオケお休み
1	2	3	4	5	6	7
休館日	スマホ相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	リズムでダンス 10:00~11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 健康相談 10:00~11:00	たのしく作ろう① 10:00~11:30 たのしく作ろう② 13:30~15:00	絵本読み聞かせ &ポッチャ交流会 10:00~11:45 レクダンス 13:30~15:00
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日	輪投げ 10:30~11:30	館内装飾手伝い隊 10:00~11:30	ギターに合わせて歌 おう 10:30~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 絵手紙教室 13:30~15:00	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:00
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
15	16	17	18	19	20	21
休館日	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30	リズムでダンス 10:00~11:00 セーフティー教室 11:10~11:45	リクエスト企画 やさしい折紙① 10:00~11:30 やさしい折紙② 13:30~15:00	団体使用 9:00~12:00 オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30	書道教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	東京都スマホ相談会 9:30~12:30 レクダンス 13:30~15:00
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00			カラオケ 13:00~16:00	
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:15	リズムでダンス 10:00~11:00	ゲームを楽しもう 10:30~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 初心者スマホ教室 13:30~15:30	ポッチャを 楽しもう 13:30~14:45	映画会 9:30~11:30
	1月の抽選申込期間			抽選結果発表		
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
29	30	31	1月の事業お申し込み			
休館日	休館日	休館日	12月21日(土)~12月24日(火) 電話申し込み:24日(火) 抽選結果発表:26日(木)			

★練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。

ご利用に際しては、「利用証」が必要となります。

利用証の発行には、保険証・免許証等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号が必要です。

開館時間：月～土 9時～17時（日曜日・祝日は休館。ただし、敬老の日は開館）

※カラオケ：13時～16時、囲碁・将棋：12時～16時30分、開催日は上記カレンダーを参照下さい