



新年のご挨拶
明けましておめでとう
ございます
今年も皆様にとりまして
素敵な一年となりますよう
心よりお祈り申し上げます

お世話になりました
約3年こちらに勤めておりました
山下コーディネーターが12月で退職
することになりました。
皆様と出会えて貴重な経験が出来ま
した。ありがとうございました。(山下)

お知らせ
1月の「にこにこ健
康体操」はお休
みして、練馬健康
いきいき体操を
行います！

新規事業
リズム体操
音楽に合わせて体操
を行います。椅子に
座って行う体操です。

声活
(こえかつ)
音読、朗読を通して
皆さんで、声(こえ)
の活動(かつどう)を
楽しみましょう！

アンケートへのご協力
ありがとうございました
結果は改めて
ご報告させて
いただきます

スマホ相談会
日時: 1月 6日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員:各3名 申込:12月21日~先着順

初心者スマホ教室
日時:1月23日(木)13:30~15:30
定員:5名 申込:12月21日~先着順
内容:色々なアプリの使い方【おでかけ編】

東京都スマホ相談会
日時:1月18日(土)
9:30~12:30
定員:12名程度
申込:当日先着

1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 7日(火) ② 8日(水)	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	14日(火)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各14名	刺繍針、ボンド、はさみ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	31日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	スティックのり・はさみ・筆記用具 ①…はつらつセンター大泉の職員が担当します
	書道教室	17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	27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 9日(木) ② 11日(土) ③ 23日(木) ④ 27日(月) ⑤ 30日(木)	10:00~11:15 10:00~11:00 10:00~11:15 10:00~11:15 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 (パルヴィスワーク)	10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
	新規 リズム体操	28日(火)	13:30~14:10	20名	音楽を流しながら体を動かします 飲み物、タオル
	新規 声活(こえかつ)	24日(金)	10:00~11:00	12名	音読・朗読を行います 飲み物
	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)	16日(木)	14:30~15:30	10名	12月21日~申込 テーマ:内部疾患・身体症状予防のまとめ
当日 先着	看護師による健康相談会	9日(木)	10:30~11:30	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	お休み	※1月は職員の体操はお休みして、「練馬健康いきいき体操」を行います。 「練馬健康いきいき体操」は抽選になります。申込期間:12/21~24です。		
	レクダンス	4日・18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	15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	25日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所に確認ください
	ゲームを楽しもう	20日(月)	14:00~15:00	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	29日(水)	14:00~15:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
輪投げを楽しもう	15日(水)	14:00~15:00	18名	汗拭きタオル・飲み物	

1月の抽選事業申込期間:12月21日(土)~24日(火) 電話での申込は24日(火)のみです。
結果発表:26日(木) 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!





1月

スケジュール

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	土 カラオケお休み	
				2月事業申込 1月21日(火)～23日(木) 電話申込は23日 抽選結果発表は25日(土)		レクダンス 13:30～15:00	
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	水彩色鉛筆で塗り絵① 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	水彩色鉛筆で塗り絵② 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康いきいき体操① 10:00～11:15 健康相談会 10:30～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康いきいき体操② 10:00～11:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	
	12	13	14	15	16	17	18
休館日	成人の日	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	ギターに合わせて歌おう 10:30～11:30 輪投げ 14:00～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	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 囲碁・将棋 12:00～16:30	書道教室 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都スマホ相談会 9:30～12:30 レクダンス 13:30～15:00	
		19	20	21	22	23	24
休館日	ゲームをたのしもう 14:00～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	← 2月事業抽選申込 →			練馬健康いきいき体操③ 10:00～11:15 初心者スマホ教室 13:30～15:30 囲碁・将棋 12:00～16:30	声活(こえかつ) 10:00～11:00 新規 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	映画会 9:30～11:30 抽選結果発表 囲碁・将棋 12:00～16:30
	26	27	28	29	30	31	
休館日	練馬健康いきいき体操④ 10:00～11:15 絵手紙教室 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	新規 リズム体操 13:30～14:30 囲碁・将棋 12:00～16:30	ポッチャを楽しもう 14:00～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康いきいき体操⑤ 10:00～11:15 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	やさしい折紙 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30		

★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(上記カレンダー参照)
 ☆囲碁・将棋：12時～16時30分(上記カレンダー参照)

