大泉北敬老館便り
おおきた通信
5月号

発行日：令和6年4月20日　第164号
〒178-0061 練馬区大泉学園町4－21－1
Tel／Fax 03(3925)7105
※最寄りのバス停「大泉郵便局」から徒歩3分

スマホ相談会
日時：5月13日（月）
①10:00～11:00　②11:00～12:00
定員：各3名　申込：4月22日～先着順
申込時に相談内容をご記入ください。

看護師による健康相談会…5月は新緑がまぶしく、気持ちの良い季節となりますが、季節の変わり目で気持ちが落ち込む事も…5月は、うつについてのお便りをお渡しします。その他のご相談も、お気軽にどうぞ。
5月2日（木）10:00～11:00　自由参加です！

初心者スマホ教室
日時：5月23日（木）　13:30～15:30
定員：5名　申込：4月22日～先着順
内容：インターネット

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座
5月～2月までの毎月1回、はつらつセンターとZoomでつないで、テーマに合わせた内容を、理学療法士が、「講座＆体操」でお伝えします。
第1回　5月16日（木）「介護予防・フレイル予防」　5/1～申込です！

	5月の事業	実施日	時間	定員	備考
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　8日（水） ②22日（水）	10:00～11:30	各14名	持物：筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか１回のみ申込可	15日（水）	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各14名	持物：ボンド・はさみ
	やさしい折紙	31日（金）	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各12名	持物：のり・はさみ
	書道教室	17日（金）	10:00～11:30	16名	持物：書道道具一式・半紙 雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	10日（金）	13:30～15:00	10名	持物：のり・はさみ
	ボッチャを楽しもう	18日（土）	10:30～11:30	18名	持物：飲み物
	輪投げを楽しもう	29日（水）	10:00～11:00	18名	持物：飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	14日・21日 28日（火）	10:00～11:00	各25名	持物：飲み物
	練馬健康いきいき体操 ※どちらも申込可	① 11日（土） ② 27日（月）	10:00～11:00 10:00～11:15	各20名	持物：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）	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
事前着先	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	5月1日～の申込です。
当日先着	看護師による健康相談会	2日（木）	10:00～11:00	自由参加	お気軽にご相談ください。
	にこにこ健康体操	2日 9日 16日 23日 30日（木）	10:00～10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス	１８日（土）	13:30～15:00	各18名	「盆踊り」風の踊りを皆で楽しく踊ります。
	ギターに合わせて歌おう	1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ご確認ください。
	ゲームを楽しもう	24日（金）	10:30～11:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽しみます。

5月の抽選事業申込期間：4月22日（月）～ 24日（水）（電話での申込は24日（水）のみです。）
結果発表：26日（金）　※抽選に外れた方へは電話連絡いたします。
抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付します。各事業は、中止・変更の場合があります。

5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
	6月事業申込 5月21日（火）～23日（木） （電話申込は23日） 抽選結果発表は25日（土）		1 ギターに合わせて歌おう 10:30～11:30 囲碁・将棋 12：00～16：30	2 にこにこ健康体操 10:00～10:40 健康相談会 10:00～11:00 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 子供の日	6 振替休日	7 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	8 水彩色鉛筆で塗り絵 10:00～11:30 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	9 にこにこ健康体操 10:00～10:40 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	10 骨盤ストレッチ 10:00～11:00 絵手紙教室 13:30～15:00 囲碁・将棋 12：00～16：30	11 練馬健康いきいき体操 10:00～11:00
12 休館日	13 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	14 リズムでダンス 10:00～11:00 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	15 たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 囲碁・将棋 12：00～16：30	16 にこにこ健康体操 10:00～10:40 オンライン 介護予防・フレイル予防講座 14:30～15:30 囲碁・将棋 12：00～16：30	17 書道教室 10:00～11:30 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	18 ボッチャを楽しもう 10:30～11:30 レクダンス 13:30～15:00
19 休館日	20 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	21 リズムでダンス 10:00～11:00 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	22 水彩色鉛筆で塗り絵 10:00～11:30 6月抽選事業申込期間 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	23 にこにこ健康体操 10:00～10:40 初心者スマホ教室 13:30～15:30 囲碁・将棋 12：00～16：30	24 ゲームをたのしもう 10:30～11:30 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	25 映画会 9:30～11:30 抽選結果発表
26 休館日	27 練馬健康いきいき体操 10:00～11:15 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	28 リズムでダンス 10:00～11:00 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	29 輪投げを楽しもう 10:00～11:00 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	30 にこにこ健康体操 10:00～10:40 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	31 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。だだし、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）