

11月号

西大泉敬老館便り

開館日/時間：月曜日～土曜日/午前9時～午後5時
 (日・祝は休み 但し敬老の日は開館)
 住所：〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16
 Tel : 03 (3924) 9545
 URL <http://www.nerima-swf.jp/>



発行日：令和元年11月1日

NEW

(美) 骨盤ストレッチ

骨盤を中心に自力で全身調整し、ゆがみを解消!

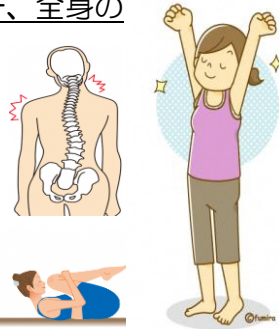
日時：11月29日(金) 場所：**娯楽室**
 午後1時30分～2時30分

申込み：11/19(火)から受付開始 先着 15名

※電話での申込は10時から受け付けます。

運動量は軽いストレッチ程度!! ほとんど仰向け
 骨盤を中心に曲げたり、伸ばしたり、ねじったり、
 引っ張り合ってストレッチ、全身の
 ゆがみを解消させます。

※仰向けになりますので
 ヨガマットかバスタオル
 を持参されるとよいです。



美しく、健康で歳を重ねる

NEW

ねりま ゆる×らく体操

日時：11月29日(金)

場所：**娯楽室**

午前10時～11時30分

申込み：**自由参加**



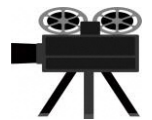
※この体操は、無理のない緩やかな運動で骨や筋肉、
 神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸
 ばすことを目的につくられた体操です。

映画の会

日時：11月1日(金)

13:30～2時間程度

※申込み：**当日自由参加**



※上映内容は事務所までお問合せ下さい。

ものづくり

日時：11月15日(金) 娯楽室
 13:30～15:00 先着 10名
 申込み：11/5(火)から受付

※電話での申込は10時から



「門松作り」

その他の事業

- ◆健康いきいき体操： 毎週火曜日 9:10～10:10
- ◆あみもの教室：8日(金) 22日(金) 13:00～16:00
- ◆フラダンス教室：8日(金) 22日(金) 9:00～12:00
- ◆ヨガ教室：1日(金) 15日(金) 9:30～11:00
- ◆中上級マージャン：7日(木) 9:00～12:00
 (第1、第2木曜日) 13:00～16:30
 14日(木) 13:00～16:30
- ◆初級マージャン：21日(木) 9:00～12:00
 (第3、第4木曜日) 13:00～16:30
 28日(木) 13:00～16:30
- ◆お肌しっとり湯 12日(火) 13:00～16:00
- ◆書道教室：22日(金) 10:00～11:30

※12(火) 申込み開始 電話での申込は10時から

「レクダンス」

日時：11月5日(火) 娯楽室

14:30～16:00 **自由参加**

簡単な「盆踊り風の踊り」を皆で踊ります。
 自由参加ですので気楽にご参加下さい。



折紙教室

日時：11月5日(火)・19(火) 娯楽室

10:30～11:50

※申込み：**当日自由参加**

11月は「一富士二鷹三茄子」
 の「鷹」を折ります。



11月

スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木 お風呂お休み	金 カラオケお休み	土	
休館日	和室 多目的室				1	2	
					ヨガ教室 9:30~11:00 映画の会 13:30~ 団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	カラオケ 9:00~16:00 団体(ニコニコ会) 13:00~16:30	
3	4	5 カラオケ休	6	7	8	9	
(文化の日) 休館日	和室 多目的室	休館日 (振替休日)	健康いきいき体操 9:10~10:10 折紙教室 10:30~11:50 さわやか健康体操 13:00~14:30 レクダンス 14:30~16:00	カラオケ 9:00~16:00 いきデイ 9:30~	団体(一新長寿会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:30 中級上級マージャン 9:00~12:00 中級上級マージャン 13:00~16:30	フラダンス教室 9:00~12:00 あみもの教室 13:00~16:00	カラオケ 9:00~16:00
		10	11	12	13	14	15
休館日	和室 多目的室	カラオケ 9:00~16:00	健康いきいき体操 9:10~10:10 カラオケ 10:15~16:30 お肌しっとり湯 13:00~16:00 団体(一新麻雀) 13:00~16:30	カラオケ 9:00~16:00 いきデイ 9:30~	団体(和泉会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:30 あやめ会 9:00~12:00 中級上級マージャン 13:00~16:30	ヨガ教室 9:30~11:00 ものづくり 13:30~15:00 団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	カラオケ 9:00~16:00 団体(ニコニコ会) 13:00~16:30
		17	18	19	20	21	22
休館日	和室 多目的室	カラオケ 9:00~16:00	健康いきいき体操 9:10~10:10 折紙教室 10:30~11:50 さわやか健康体操 13:00~14:30 カラオケ休み	カラオケ 9:00~16:00 いきデイ 9:30~	団体(仲良交友会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:30 初級マージャン 9:00~12:00 初級マージャン 13:00~16:30	フラダンス教室 9:00~12:00 あみもの教室 13:00~16:00 書道教室 10:00~11:30	休館日 (勤労感謝の日)
		24	25	26	27	28	29
休館日	和室 多目的室	カラオケ 9:00~16:00	健康いきいき体操 9:10~10:10 カラオケ 10:15~16:30 団体(一新麻雀) 13:00~16:30	カラオケ 9:00~16:00 併設館合同避難訓練 10:30~ いきデイ 9:30~	団体(木曜会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:30 初級マージャン 13:00~16:30	ゆる×らく体操 10:00~11:30 骨盤ストレッチ 13:30~14:30	カラオケ 9:00~16:00

開館時間 月曜日~土曜日

午前9時~午後5時(日・祝日は休み。但し敬老の日は開館)

☆木曜日のお風呂はお休みです。【入浴時間13時~16時】

☆木曜日の団体利用をされている時間は、個人のカラオケはお休みとなります。

☆金曜日は「ノーカラオケデー」カラオケは休みです。

- 大泉学園駅~みどりバス大泉ルート
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- 大泉学園駅北口①番のりば~福祉センター行もしくは新座営業所行
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- 保谷駅~光が丘駅行「大泉第三小学校」下車徒歩7分

