

# 縁側



令和5(2023)年2月号 1月20日発行

春日町南地区区民館  
〒179-0074 練馬区春日町5-20-25  
☎ 3926-4971 fax 3926-4972

## 高齢者向けリトミック

無料

～楽しく脳トレ♪笑顔アップ♪若返り♪いいことたくさん♪～  
季節のうた、懐かしの曲に合わせてコミュニケーションを取りながら  
身体を動かしたり頭を働かせたりして、豊かな時間を過ごしましょう。

- 開催日:2月・3月・4月の3ヶ月 毎月第二・第四火曜日 計6回  
(2月14日(火)・28日(火)、3月14日(火)・28日(火)、4月11日(火)・25日(火))
- 時間:10時～11時
- 会場:大広間
- 定員:30名 60歳以上
- 講師:箭内 明代さん
- 持ち物:動きやすい服装、飲み物(水分補給)
- 申込期間:1月16日(月)～27日(金) 先着順 窓口・電話にて



### <敬老開放のお休み>

1月20日(金)終日:大広間  
工事のため

2月20日(月)9時～11時:大広間  
施設点検のため

### 「60歳以上の方へ」 下記全て無料

換気清掃のため  
利用は4:30まで

#### ★大広間 個人開放

月・火・木・金 午前9時～午後5時

#### ★和室 個人開放

月～土 午後1時～午後5時  
囲碁・将棋のセットを準備しております。

#### ★ラジオ体操 練馬区健康いきいき体操

月・火・木・金 午後2時～

#### ★寿大学通信講座(随時募集)

書道・俳句の添削指導 毎月1回

### 「きまぐれ工芸倶楽部」 ～うさぎのブローチ～

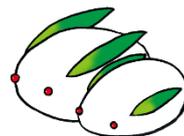
※日時: 2月15日(水) 16日(木)  
① 9時30分～11時30分  
② 13時～15時

※定員: 各回6名

※参加費: 500円

※申込み:1月30日(月)～

窓口9時～ 電話9時15分～



### ねりまゆるらく体操

※日時:2月16日(木)  
10時～11時30分  
大広間

※定員: 10名

※申込み:1月30日(月)  
9時～窓口にて受付

### 廃食用油の回収

【毎月第三土曜】 2月18日(土) 9時～12時  
使用済みの食用油をペットボトルなどの容器に移し、  
キャップをしてお持ちください。雨天実施。

敬老風呂は感染症防止の観点から  
休止しています