

# 栄町敬老館だより 5月号



さかえちよう  
**練馬区立栄町敬老館**  
練馬区栄町40-7 2階

みんなにハロー  
**☎03-3994-3286**  
お申込や抽選結果のご確認はお電話または窓口へ

## 抽選 リラックスヨガ (全6回)

日時: 第2・第4月曜日 午前10:30~11:30  
5/13(月)、5/27(月)、6/10(月)  
6/24(月)、7/8(月)、7/22(月)  
※すべての日程に参加できる方  
講師: Chiko氏 定員: 16名(抽選)  
持ち物: ヨガマットもしくはバスタオル  
申込: 4月20日(土)から5月2日(木)まで  
抽選発表: 5月7日(火)から  
窓口または電話で各自ご確認ください。

5/1から  
先着

## 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座 介護予防・フレイル予防

日時: 5月16日(木)午後2時30分~3時30分  
講師: 東京都理学療法士協会/理学療法士  
定員: 18名(申込日から先着順)  
申込: 5月1日(水)から定員に達するまで  
ご自宅等からZOOMでの参加も承ります♪  
お電話もしくは sakae-online@foryou.or.jp に  
ご連絡ください。

## 抽選 詩吟教室 (全10回)

日時: 第1・第3月曜日 午前10時~11時  
初回5月13日(月)午前10時から  
※祝日と重なる場合は変更になります。  
※最終回は発表会を予定しております。  
講師: 川島 洋龍氏 定員: 10名(抽選)  
申込: 4月20日(土)から5月2日(木)まで  
抽選発表: 5月7日(火)から  
窓口または電話で各自ご確認ください。

4/22から  
先着

## いきいき健康券 オンライン申請をやってみよう

日時: 5月2日(木)  
午前10時~正午 令和7年3月末日時点で  
75歳以上の練馬区民の方  
内容: いきいき健康券のオンライン申請方法を知り、実践します。  
持ち物: ご自身のスマートフォン  
ノートパソコンやタブレットも可  
講師: 敬老館職員  
定員: 各10名(申込日から先着順)  
申込: 4月22日(月)から定員に達するまで

4/22から  
先着

## ナンプレ講座



日時: 5月2日(木)  
初心者向け: 午後2時~2時50分  
中~上級者: 午後3時10分~4時  
内容: ナンプレの解き方などを学びます。  
講師: 平沼信介氏  
定員: 各組15名(申込日から先着順)  
申込: 4月22日(月)から定員に達するまで

4/25から  
先着

## 絵はがきを楽しむ会

日時: 5月1日(水)  
午後1時30分~3時  
内容: 季節の題材を描きます。  
持ち物: 雑巾(筆拭き)  
定員: 8名(申込日から先着順)  
申込: 4月25日(木)から定員に達するまで

5/7から  
先着

## 脳トレ講座 (単発)

日時: 5月29日(水)  
午前10時~11時30分  
講師: 敬老館職員(熊井)  
定員: 12名(申込日から先着順)  
申込: 5月7日(火)から定員に達するまで

【ポッチャ体験会(初心者向け/経験者向け)】  
【申込方法変更のお知らせ】  
については館内掲示をご覧ください。

- 引き続き基本的な感染症予防対策へのご協力をお願いいたします。
- 感染症の拡大状況により事業中止や延期など内容を変更する場合があります。

# 【栄町敬老館 5月カレンダー】

**朝カラ開放中♪**  
 毎週火・土曜日 午前9時～10時 ※お一人様2曲まで  
 ※混雑する場合は、人数や曲数を制限させていただきます。

**カラオケ** 毎週月・水・金・土 午後1時～午後4時30分 **囲碁・将棋** 午前9時～午後4時30分  
 開放時間は感染症拡大状況や事業開催によって変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>当日受付</b>  <b>一日カラオケ</b>  <b>5月22日(水)</b>  <b>午前9時～正午/午後1時～4時30分</b> </div> <p>※事業ご参加には、一部を除き事前申込が必要です。                  ※感染症拡大状況や悪天候等により、事業中止や延期など内容を変更する場合があります。</p>			1	2	3	4
			カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 輪投げ開放 10時～正午 絵はがきを楽しむ会 1時30分～3時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ いきいき健康券 オンライン申請を やってみよう 10時～正午 ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)
5	6	7 朝カラ	8	9	10	11 朝カラ
休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ のびのび体操 前:2時～ 後:2時40分～	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 折り紙教室 10時30分～ 11時30分 スマホミニ相談会 ①2時～ ②2時30分～ ③3時～ ④3時30分～	カラオケ × 囲碁・将棋 午後× 初心者向け パソコン相談会 前:10時～11時 後:11時～正午 スマートフォン教室③ 2時～4時	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× 初心者向け ボッチャ体験会 10時～正午	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～ みんなで語って 聴こうの会 11時～正午
12	13	14 朝カラ	15	16	17	18 朝カラ
休館日		カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分 詩吟教室① 10時～11時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操(ゆったり) 2時～3時15分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 輪投げ開放 10時～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ コーラス教室③ 10時30分～ 11時30分 フレイル予防講座 介護予防・フレイル予防 2時30分～ 3時30分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ のびのび体操 前:10時30分～ 後:11時10分～ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
19	20	21 朝カラ	22	23	24	25 朝カラ
休館日		カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× 折り紙交流サロン 10時30分～ 11時30分 詩吟教室② 10時～11時 スマホミニ相談会 ①2時/②2時30分 ③3時/④3時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操(しっかり) 2時～3時15分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 1日カラオケ 午前9時～正午 午後1時～4時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 健康チェックの日 9時～11時 スマートフォン教室④ 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 映画会 1時～4時30分 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
26	27	28 朝カラ	29	30	31	<b>大人のよみがたり</b> 【出演】 ブックブック栄町 ※開催日は敬老館までお問合せください。
休館日		カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分 ボランティアサロン 10時～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 音楽リハビリ 2時～3時	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 脳トレ単発 10時～11時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ コーラス教室④ 10時30分～ 11時30分 経験者向け ボッチャ体験会 10時～正午	



# 5月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年4月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>  
練馬区南田中5-15-25  
☎ 03-3995-5538



**※事業申込：窓口にて4月20日(土)より受付開始。電話申し込みは4月22日(月)受付開始。**

引き続き、手指の消毒など感染症予防対策に、ご理解・ご協力をお願いいたします。

■ 健康いきいき体操	毎週;水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
練馬区スポーツリーダーの指導のもと体を思いっきり動かしましょう。水分をご持参ください。			
■ 健康麻雀	毎週;木曜日	9時～12時	多目的室
麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。			
■ ボッチャを楽しむ会	2日;第1木曜日	2時～3時	娯楽室
2チームに分かれ、的を狙い得点を競うゲームです。水分をご持参ください。			
■ 輪投げを楽しむ会	7日;第1火曜日	2時～3時	娯楽室
みんなで楽しく体を動かしましょう。水分をご持参ください。			
■ スマートフォン基本操作教室	7日;第1火曜日	2時～4時	多目的室
スマートフォンの基本操作と相談会です。ご自分のスマホをお持ちください。			
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・23日;第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室
1ヶ月かけて(3回連続)作品を完成させます。エプロンをお持ち下さい。			
■ スカットボールを楽しむ会	9日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室
ゲートボールとパターゴルフをあわせたようなゲームです！水分をご持参ください。			
■ 気功で元気	毎週;金曜日	9時30分～10時30分	娯楽室
静かな動きで心身ともに鍛えましょう。水分をご持参ください。			
■ iPadを楽しむ会	11日;第2土曜日	10時～11時	休養室
iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。			
■ 健康長生き体操	11・25日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室
下半身を鍛える体操です。汗拭きタオル・水分をご持参下さい。			
■ フラステップを楽しむ会	13日;(今月は第2月曜日)	10時～10時40分	娯楽室
ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスのステップを踏みましょう。水分をご持参ください。			
■ 折り紙教室	13日;第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室
基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。			
■ スマートフォン相談会	14日;第2火曜日	9時30分～12時 各30分	休養室
スマートフォンの基本的操作の相談会です。相談内容は事前受付となります。申込締切4月30日			
■ 音楽健康体操	14日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室
リズムに合わせて楽しく運動！水分をご持参ください。			
■ Wiiを楽しむ会	18・25日;(今月は第3・4土曜日)	10時～11時	娯楽室
ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。			
■ 映画を楽しむ会	18日;(今月は第3土曜日)	1時30分～3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ 軽体操	20・27日;第3・4月曜日	10時～10時30分	娯楽室
ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。水分をご持参ください。			
■ バランスボードトレーニング	21日;第3火曜日	10時～11時	娯楽室
バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしません。水分をご持参ください。			
■ ポールストック運動	28日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外
ポールを使った体操と公園内のウォーキングを行います。運動靴・水分をご用意ください。			
■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	16日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『介護予防・フレイル予防』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信			

開館日……月曜～土曜日(日曜・祝日・年末年始12月29日～1月3日はお休みです。敬老の日は開館しています。)

●開館時間……午前9時～午後5時

★事業実施・団体利用等で部屋を使用する場合は、決まり次第館内に掲示いたします。

★ご質問・ご不明な点がございましたら、お気軽に職員までお声掛け下さい。

# 5月 カレンダー

## 南田中敬老館

※ 全ての事業が事前申し込みとなります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<b>団体抽選会</b> 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポツチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>
		5	6	7	8	9
<b>こどもの日</b>	<b>振替休日</b>	輪投げを楽しむ会 2時～3時 スマートフォン 基本操作教室 2時～4時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットボール 2時～3時 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
12	13	14	15	16	17	18
<b>休館日</b>	フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	スマートフォン 相談会 9時30分～12時 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 練馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み
19	20	21	22	23	24	25
<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分 6月分事業申込 カラオケ 午後	バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	Wiiを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
26	27	28	29	30	31	
<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	

○開放事業

- 囲碁・将棋・・・月～土の午後 休養室      ○iPad・・・随時 1日1回1時間まで
  - 健康器具・・・随時 各機械1日1回
  - カラオケ・・・9時～12時・1時～4時(上記カレンダー参照) 木・土曜日はお休み
- ※事業実施中はカラオケ使用中止となります

●練馬区にお住まいで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。区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用できます。

●利用証の申し込みは各敬老館及びはつらつセンターで受け付けております。免許証、保険証等、身分の証明出来るもの、緊急連絡先の住所・電話番号が必要となります。ご持参の上ご来館下さい。



# 高野台敬老館たより 令和6年5月号

★申込開始日：窓口4/1(月)～・電話4/2(火)～の講座 ★先着申込制です

## 整体体操

9日(木) 10:00～11:00  
会場：生涯学習センター分館 講座室 3・4  
定員：20名

## 健康太極拳

17日・24日(金) 10:00～11:15  
会場：当館大広間  
定員：15名 ※今月は第3、4金曜に開催します

## 丹田呼吸健康法

14日・28日(火) 10:00～11:00  
会場：生涯学習センター分館 講座室 5  
定員：15名

## シニア・ヨガ

8日(水)・23日(木) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名

★申込開始日：窓口4/20(土)～・電話4/22(月)～の講座 ★先着申込制です

## 高野台文化部

20日(月) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名  
資生堂の「いきいき美容教室」を開催します  
毎日を若々しく過ごすためのスキンケアとメイクを講師がお教えます！



## 高野台スマホ・パソコン相談室

10日(金) 第1部：10:00～11:00  
第2部：11:00～12:00  
会場：生涯学習センター分館 講座室1  
定員：各回5名  
申込時に相談内容をお知らせ下さい



## 脳活講座 ブラックジャック大会

29日(水) 10:00～11:30  
会場：当館大広間  
定員：15名  
ブラックジャック大会と体操で  
楽しく遊びながら脳活しませんか？  
講師：リニエデイサービス理学療法士



## 高野台スマホ教室

27日(月) 10:00～11:30  
会場：生涯学習センター分館 講座室1  
定員：5名  
基本操作を1から学べるスマホ教室です



## 映画サロン

16日・30日(木) 10:00～12:00  
会場：当館大広間  
定員：16名  
5月は映画サロンを2回開催します！



## 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

16日(木) 14:30～15:30  
会場：当館大広間(オンライン講座)  
定員：10名(ZOOMでも参加できます)  
今月は「介護予防・フレイル予防」をテーマに講義と体操を行います



★自由参加(申込不要)

## マンスリーミニ講座

14日・28日(火) 14:00～15:00  
会場：当館大広間  
定員：5名  
今月は「新聞紙でエコバッグ」  
おうちにある新聞紙などでかわいらしいエコバッグを作ってみませんか



## 高野台おはよう体操

毎週 火・水・土 9:15～9:45  
会場：当館大広間  
体操DVDを見ながら椅子に座って体操を行います  
※火・土はフェイスタオルをお持ち下さい



練馬区高野台2-25-1 TEL03-3996-5135



### ★ご利用方法★

- ・練馬区在住で、60歳以上の方がご利用できます。
- ・ご利用の際には受付で「利用証」をご提示下さい。
- ・「利用証」の発行には保険証、マイナンバーカードなど本人確認できるものと緊急連絡先が必要となります。

日	月	火	水	木	金	土
休館			1 おはよう体操 9:15~9:45	2 おはよう体操 9:15~9:45	3 休館 (憲法記念日)	4 休館 (みどりの日)
			囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30		
			カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00		
5	6	7	8	9	10	11
休館	休館 (振替休日)	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	整体体操 10:00~11:00	高野台スマホ・ パソコン相談室 10:00~12:00	おはよう体操 9:15~9:45
			シニア・ヨガ 10:00~11:00			
		囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
		ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
12	13	14	15	16	17	18
休館		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	映画サロン 10:00~12:00	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00		介護予防フレイル予防 14:30~15:30		
		マンスリーミニ 14:00~15:00				
		囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 12:00~16:30
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
19	20	21	22	23	24	25
休館	高野台文化部 10:00~11:00	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	シニア・ヨガ 10:00~11:00	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
	カラオケ 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
26	27	28	29	30	31	館たより 
休館	高野台スマホ教室 10:00~11:30	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	映画サロン 10:00~12:00		
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	ブラックジャック大会 10:00~11:30			
		マンスリーミニ 14:00~15:00				
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	

★開館日：月～土（日曜・祝日※敬老の日は除く・年末年始12/29～1/3は休館）

★開館時間：9:00～17:00

★大広間で講座開催中は麻雀・囲碁・将棋等のご利用はできません。ご理解とご協力をお願いいたします。

令和6年5月号

発行日：令和6年4月20日発行：練馬区立三原台敬老館  
〒177-0031 練馬区三原台2-11-29 Tel / Fax 03 (3924) 8834  
Eメール：miharadai-keiroukan@nerima-swf.jp



# 敬老館便り



※事業講師の都合により急遽事業が変更になる場合があります。予めご承知下さい。

	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
事前 申込 事業 (先着 順)	【館】スマホ相談会	27日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	2日(木) 14日(火) 17日(金) 28日(火) 10:00~11:00	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル 1人1回のみ参加
	シニア・ヨガ	1日(水) 9日(木) 15日(水) 24日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	10日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の つくってみよう	2日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	12名程度	持物は館内に掲示
	わくわくカレンダー	24日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付まで お願い致します
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談20日)	13日(月) 20日(月) 27日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	18日(土) 23日(木) 31日(金) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	マイ・フィットネス	7日(火) 13:30~14:30 25日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	21日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	11日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	eスポーツ	20日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	16日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【介護予防・フレイル 予防】です
	川柳道場	7日(火) 10:00~11:30	12名程度	句箋は事業の際に 先生に提出下さい
	フラダンスクラブ	8日(水) 22日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	17日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	29日(水) 10:00~11:30	12名	
	脳トレチョイス	13日(月) 10:50~11:20		詳細は受付まで お願い致します
	小さな映画会	28日(火) 10:00~12:00	10名程度	詳細は受付まで お願い致します
	【都】スマホ相談会	9日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆5月事業申込日☆ 4月22日(月)先着 9時~ 電話申し込みは10時~

★参加自由事業につきましては、講師の都合や天候などにより中止の場合がございます。参加される際には受付かお電話でご確認下さい。

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
				1	2	3	4
休館	午前	◆ご利用の際は 次のことをご協力ください◆ ①手洗い、手指消毒。 ②30分に1回、部屋の換気。 ③お飲み物をご持参ください。 ●団体受付は毎月1日9:30~ ●囲碁将棋は営業日の13:00~ 17:00 ●毎週木曜日午後には団体利用のない 場合カラオケ(13時~16時30分) になります		シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	休館	休館
					今月の つくってみよう		
	午後			知って得する スマホ教室	今月の つくってみよう		
				カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋		
5		6	7	8	9	10	11
休館	午前	休館	川柳道場	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	
					【都】スマホ 相談会		
	午後		マイ・ フィットネス			水彩色えんぴつ クラブ	三原台 ボッチャーズ
			囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
12		13	14	15	16	17	18
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	シニア・ヨガ		骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
		脳トレ チョイス				書道	
	午後				フレイル予防 オンライン講座		
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
19		20	21	22	23	24	25
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	合唱 カラオケ横丁	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	マイ・ フィットネス
						わくわく カレンダー	
	午後	eスポーツ					
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
26		27	28	29	30	31	6月の事業申込 について 【先着申込日】 5/21(火) 窓口受付 9:00~ 電話受付は 10:00~
午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	もの作り 交流会		健康 いきいき体操		
		小さな映画会					
午後	【館】スマホ 相談会						
	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋		



# 5月 石神井敬老館だより

◆お申込や抽選結果のご確認はお電話または窓口へお願い致します  
◆混雑する場合は、人数の制限をさせていただく可能性があります

🏠 練馬区石神井7-28-21  
☎ 03-3996-2900

自由  
参加

## カードゲーム

NEW

【日時】 5月2日(木) 10:00~11:00

【内容】 ババ抜きなどをやります♪  
いっしょに楽しみましょう

【持ち物】 お飲み物



自由  
参加

## ミニ輪投げ

NEW

【日時】 5月23日(木) 10:00~11:00

【内容】 初心者向けの輪投げです  
楽しく体を動かしましょう

【持ち物】 お飲み物、タオル



自由  
参加

## 名作シアター

【日時】 5月18日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 ローマの休日

【出演者】 グレゴリー・ベック

オードリー・ヘップバーン



抽選

## シニアヨガ

【日時】 5月10日(金) 10:00~11:00

【内容】 椅子に座って行うヨガ体操です

【定員】 20名

【申込み】 4月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 4月30日(火)~



抽選

## フレイル介護予防

【日時】 5月16日(木) 14:30~15:30

【内容】 介護予防・フレイル予防について

【定員】 8名程度

【申込み】 4月20日(土)~5月8日(水)

【抽選発表】 5月10日(金)~



抽選

## やさしい貼り絵

NEW

【日時】 5月30日(木) 10:00~11:30

【内容】 「つつじの花」を作ります

【定員】 8名程度

【申込み】 4月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 4月30日(火)~



抽選

## 歌声広場

【日時】 5月27日(月) 10:30~11:30

【内容】 春の唱歌を中心に歌います  
敬老館職員による事業です

【定員】 30名程度

【申込み】 4月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 4月30日(火)~



抽選

## 折り紙クラブ

【日時】 5月28日(火) 10:00~11:30

【内容】 「キャラクター花束」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 4月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 4月30日(火)~



【次月のお申込み】


6月の申込み期間: 5月20日(月)~27日(月) 抽選発表: 5月29日(水)~



# 2024年5月 カレンダー



石神井敬老館  
お気軽にお問い合わせください  
Tel: 03-3996-2900

日	月	火	水	木	金	土
休館日	5月の申込み期間： 4月20日(土)～26日(金) 抽選発表：4月30日(火)～ ※色付きの事業が抽選となります 		踊りの会(大) 9:30～11:30	団体利用(大) 9:00～12:00	憲法記念日	みどりの日
			脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	NEW カードゲーム(洋) 10:00～11:00		
			カラオケ(大) 13:00～16:30	老大大民謡(大) 14:00～16:00		
			麻雀(洋) 13:00～16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30		
5	6	7	8	9	10	11
子供の日	振替休日	レッツ!フラ体操(大) 10:00～11:00	踊りの会(大) 9:30～11:30	団体利用(大) 9:00～12:00	シニアヨガ(大) 10:00～11:00 【抽選】	ストレッチ体操(大) 9:30～10:30 【抽選】
		絵手紙教室(洋) 9:30～10:30 10:40～11:40	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	パターゴルフ(洋) 10:00～11:00	初心者麻雀(洋) 9:00～12:00	手芸の会(洋) 9:30～11:30
		カラオケ(大) 13:00～16:30	カラオケ(大) 13:00～16:30	老大大カラオケ(大) 13:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	
			麻雀(洋) 13:00～16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	初心者囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
12	13	14	15	16	17	18
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00～11:00 【抽選】	レッツ!フラ体操(大) 10:00～11:00	踊りの会(大) 9:30～11:30	団体利用(大) 9:00～12:00	朗読劇(大) 10:00～11:00 【抽選】	輪投げの会(大) 9:30～11:30
	川柳講座(洋) 10:00～11:30		脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	カーリング(洋) 10:00～11:00	麻雀(洋) 9:00～12:00	
	カラオケ(大) 13:00～16:30	カラオケ(大) 13:00～16:30	カラオケ(大) 13:00～16:30	老大大民謡(大) 14:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	初心者囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
	サロンド編みもの(洋) 13:00～16:00	スマートフォン教室(洋)2回目 14:00～16:00	麻雀(洋) 13:00～16:30	フレイル介護予防(洋) 14:30～15:30 【抽選】	麻雀(洋) 13:00～16:30	名作シアター(大) 13:30～15:30
19	20	21	22	23	24	25
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00～11:00 【抽選】	レッツ!フラ体操(大) 10:00～11:00	踊りの会(大) 9:30～11:30	団体利用(大) 9:00～12:00	スマホ・パソコン相談会(大) 10:00～12:00 2部制・【抽選】	ストレッチ体操(大) 9:30～10:30 【抽選】
		俳句を楽しむ会(洋) 10:00～11:30	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	NEW ミニ輪投げ(洋) 10:00～11:00	麻雀(洋) 9:00～12:00	手芸の会(洋) 9:30～11:30
	カラオケ(大) 13:00～16:30	カラオケ(大) 13:00～16:30	カラオケ(大) 13:00～16:30	老大大カラオケ(大) 13:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	
	サロンド編みもの(洋) 13:00～16:00		麻雀(洋) 13:00～16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	初心者囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
26	27	28	29	30	31	休館日
歌声広場(大) 10:30～11:30 【抽選】	アロハフラ体験(大) 10:00～11:00	踊りの会(大) 9:30～11:30	団体利用(大) 9:00～12:00			
	折り紙クラブ(洋) 10:00～11:30 【抽選】	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	NEW やさしい貼絵(洋) 10:00～11:30 【抽選】	麻雀(洋) 9:00～12:00		
カラオケ(大) 13:00～16:30	筆ペンであそぼう(洋) 13:00～15:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	老大大カラオケ(大) 13:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30		
	サロンド編みもの(洋) 13:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	

☆開館時間は月～土 9時～17時(日曜・祝日はお休み。) ☆区内在住の60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。  
※利用証作成時には保険証・免許書等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号をお持ちいただくようお願い致します。



# 5月 石神井台敬老館だより

発行日 令和6年4月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付 : 4月20日(月)9時~4月25日(木)12時まで

申込み方法 : 敬老館窓口に直接お越しください。(抽選結果は27日発表です)

URL <https://senyoukai.or.jp/>

★ 1日・15日(水)「ゲームでボウリング」 ゲーム機「Switch」を使ってボウリングゲームで楽しく競います。	時間: 定員: 場所:	13時~14時15分 各4名 娯楽室
★ 2日・9日・16日(木)「陶芸を楽しむ会」 3回すべて参加できる方。一度参加された方は5カ月お休みしてください。	時間: 定員: 場所:	10時~11時30分 3名 多目的会議室
★ 2日(木)「iPadでスマホ活用術」 iPadで動画をみながら行います。iPhoneとアンドロイドの2部制(各30分)。	時間: 定員: 場所:	14時30分~15時30分 各3名 計6名 娯楽室
★ 7日(火)「健やか体操」 ラジオ体操や練馬健康いきいき体操等を行います。	時間: 定員: 場所:	13時00分~13時40分 15名 娯楽室
★ 8日(水)・18日(土)「ボッチャを楽しむ会」 白いボールに自分の投げた球をどれだけ近づけるか! チーム戦です!	時間: 定員: 場所:	13時~14時15分 各6名 娯楽室
★ 9日(木)「ポールストックで散歩」 ポールストックを使って正しい歩き方を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 4名 多目的会議室
★ 10日・24日(金)「太極拳教室」 講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	時間: 定員: 場所:	10時~11時30分 各12名 娯楽室
★ 10日・24日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」の基礎を10~3月まで同じメンバーで学びます。	時間: 定員: 場所:	10時30分~11時30分 2名 多目的会議室
★ 11日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間: 定員: 場所:	14時~15時 10名 娯楽室
★ 11日(土)「転倒予防教室」 下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参ください。	時間: 定員: 場所:	15時30分~16時 10名 娯楽室
★ 14日(火)館職員の「スマホ相談会」 初心者向けの相談会です。3部制(各30分)。	時間: 定員: 場所:	13時30分~15時 各2名 計6名 娯楽室
★ 16日(木)「フレイル予防講座」 オンラインで理学療法士から学びます。※5/1から申し込みます。	時間: 定員: 場所:	14時30~15時30分 10名 娯楽室
★ 17日(金)「パソコンを楽しむ会」 パソコン初心者大歓迎! 初歩的な使い方を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	10時~11時 2名 エントランス
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 メガネケースを作ります。4月に当選した方はご遠慮ください。	時間: 定員: 場所:	13時30分~15時 6名 多目的会議室
★ 21日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」 ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	時間: 定員: 場所:	13時~14時30分 12名 娯楽室
★ 21日(火)「フレイル予防体操」 タオルを使った運動を行います。※タオル、水分補給をご持参ください。	時間: 定員: 場所:	10時~10時45分 5名 多目的会議室
★ 22日(水)「スカットボールを楽しむ会」 気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時~14時 5名 娯楽室
★ 24日(金)「音楽健康体操」 講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	時間: 定員: 場所:	13時30分~14時30分 15名 娯楽室
★ 25日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「黄色いリボン」 主演;ジョン・ウェイン	時間: 定員: 場所:	13時~14時45分 20名 娯楽室
★ 28日(火)「みんなで歌う会」 カラオケ機器を使い 童謡・唱歌・歌謡曲をみんなで思いっきり歌って楽しみましょう。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 10名 娯楽室
当 日 抽 選	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※リズムに合わせた踏み台昇降運動です。当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	13時~13時40分 10名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(24日はお休みです) ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	13時~13時40分 15名 娯楽室



# 5月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日			ゲームでボウリング 13:00~14:15	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 館)iPadで スマホ活用術 14:30~15:30	憲法記念日	みどりの日
			カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み		
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
		健やか体操 13:00~13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	ボールストックで 散歩 14:00~15:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	輪投げを楽しむ会 14:00~15:00 転倒予防教室 15:30~16:00
		カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
12	13	14	15	16	17	18
休館日				14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	館)スマホ相談会 13:30~15:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15	フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
19	20	21	22	23	24	25
休館日		フレイル予防体操 10:00~10:45	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用	太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	健康ストレッチ 13:00~14:30	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00		音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:45
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
26	27	28	29	30	31	
休館日				14時まで団体利用		
	スローステップ 13:00~13:40	みんなで歌う会 14:00~15:00			いきいき健康体操 13:00~13:40	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	

☆カラオケ/月~金 9時~12時・14時30分~16時30分(事業によってはお休み)

木曜日は午後のみ、土曜日は休み

☆囲碁/月~土 9時~12時・13時~16時30分

☆健康麻雀/毎週土曜日 9時~12時・13時~16時

第2・第4水曜日 9時~12時・13時~16時

☆開館時間/9時~17時 月~土(日曜・祝日はお休み、敬老の日は除く)年末年始12/29~1/3までお休み

利敬  
用老  
方館  
法の

★ご利用できる方...練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用できます

★ご利用方法...来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい

※利用証の発行には、免許証・保険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

★団体利用の申し込み...2024年6月の利用は5月1日(水)受付となります。

# 上石神井敬老館

## 5月カレンダー

TEL03-3928-8623

※ 第1週日の申込受付順は、どれか1つお選び下さい

**～5月のお申込期間～**  
**4/20(土)～25(木)**  
**抽選発表: 5/1(水)～**  
 ※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
休館日	練馬区ITリーダーの パソコン・スマホ相談会  5月15日(水) 申込受付順 10:00～11:00 3名 11:00～12:00 3名		1	2	3	4
			抽選発表日	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00	憲法 記念日	みどりの 日
			筋トレマシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	輪投げ <自由参加> 14:00～15:00		
5	6	7	8	9	10	11
休館日	子どもの日 振替休日	フラダンス <申込受付順> 14:00～15:00	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) ゆつたりストレッチ <抽選> 14:00～14:40 15:00～15:40	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
				メッセージカード作り <抽選> 14:30～15:30		
12	13	14	15	16	17	18
休館日	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	オセロゲーム <抽選> 10:00～11:00	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
		骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00		フレイル予防 オンライン 「フレイル予防」 <5月1日から受付> 14:30～15:30	いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	6月 申込開始	フラダンス <抽選> 14:00～15:00	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	事業申込最終日
	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 筋トレマシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30				オセロゲーム <抽選> 14:00～15:00	アロハ健康体操 <抽選> 14:00～14:40
26	27	28	29	30	31	
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 筋トレマシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	輪投げ <自由参加> 10:00～11:00	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30		練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	
		骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00		映画鑑賞会 <自由参加> 14:00～15:55	いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	

- ★ 3/21～4/19の間、連絡なく欠席した人は、**申込受付順をとれません** ★
- ★ 抽選発表の際は、このカレンダーを**ご持参**下さい ★

上石神井敬老館  
 TEL 03-3928-8623

### 【練馬区立敬老館の利用方法】

- ◆ 区内在住の60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。
- ◆ ご利用の際に「利用証」を提示してください。  
発行した利用証で区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用いただけます。
- ◆ 「利用証」の発行には、保険証などの氏名・住所・生年月日が確認できるものと緊急連絡先が必要です。

### 理学療法士が伝える！ 介護予防！ フレイル予防講座

講座内容 介護予防・フレイル予防 **5月1日から受付 申込受付順**  
5月16日(木) 14:30～15:30 定員 7名

いきいき体操	定員各7名	17日(金)	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
		31日(金)	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	

フラダンス	定員各5名	7日(火)	14:00～15:00	申込受付順
		21日(火)	14:00～15:00	

シニア ヨガ	定員各6名	2日(木)	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順
		16日(木)	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	

ゆったり ストレッチ	定員各8名	10日(金)	14:00～14:40	15:00～15:40	抽選
---------------	-------	--------	-------------	-------------	----

トータル フィットネス	定員各6名	9日(木)	10:00～11:00	抽選
		23日(木)	10:00～11:00	

オセロゲーム	定員8名	14日(火)	10:00～11:00	抽選
		23日(木)	14:00～15:00	

骨盤ストレッチ	定員各6名	14日(火)	14:00～15:00	抽選
		28日(火)	14:00～15:00	

輪投げ		2日(木)	14:00～15:00	自由参加
		28日(火)	10:00～11:00	

アロハ健康体操	定員6名	24日(金)	14:00～14:40	抽選
---------	------	--------	-------------	----

メッセージ カード作り	定員8名	9日(木)	14:30～15:30	抽選
----------------	------	-------	-------------	----

映画鑑賞会		30日(木)	14:00～15:55	自由参加
-------	--	--------	-------------	------

事業参加の方は、上履きをお持ちください

〒178-0063 練馬区東大泉 7-20-1

Tel/Fax03 (3921) 9129

E-mail e.oizumi-keiroukan@nerima-swf.jp

URL <http://www.nerima-swf.jp>

令和6年5月号(第194号)

発行日: 令和6年4月20日

5月から「平和を願う千羽鶴作り」を開始します。皆様のご参加をお待ちしております。

5月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考(飲物持参)
(事業申込用紙で提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	20日 13:30~14:30	各15名	タオル
	洋楽ピクス	27日 13:30~14:10 14:15~14:55	各12名	2部制 タオル どちらか1回参加可
	元気に!60分体操	21日・29日 10:30~11:30	各12名	タオル どちらか1回参加可
	みんなで体操	10日 13:30~14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	16日 14:30~15:30	12名	筆記用具
	塗り絵クラブ	11日・18日 9:30~11:30	各10名	消しゴム どちらか1回参加可
	折紙交流会	17日 9:30~10:30 10:30~11:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可
	書道教室	13日・27日 10:00~11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	楽しんで作ろう	2日 9:30~10:00 10:00~10:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可
	デイと手作り交流	14日 14:00~15:00	5名	デイサービスの方々との交流です
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	7日・14日・28日 10:30~11:00	各15名	タオル・複数回参加可
	やさしい体操	毎週水曜日・土曜日 13:30~14:00	各15名	ラジオ体操とやさしいストレッチ 複数回参加可
	うた体操	24日 10:30~11:15	20名	なつかしい歌謡曲に合わせて体操します
	健康相談会	14日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	13日・21日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	17日・24日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	20日 10:00~11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽しみます
	共同作品作り	1日・2日 14:00~15:00	12名	ロビー壁面を紫陽花と藤に飾り替えます
	映画の会	31日 13:00~15:00	15名	今月は洋画上映
4/22 受付開始	館・スマホ相談会	16日 10:00~11:00 11:00~12:00	各5名	スマホ 2部制 どちらか1回参加可
	館・スマホ教室	28日 13:30~15:30	5名	スマホ

登録制事業の麻雀参加者については、敬老館より順番にお電話します。ご不明点等は職員にご確認下さい。

登録制	初級マージャンクラブ	10日・25日 9:30~11:45	各16名	マージャンクラブに登録後の参加になります
	健康マージャンクラブ	1日・8日・15日・22日 9:15~11:45	各20名	

# 5月スケジュール

# 東大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 erima 社会福祉事業団	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;"> <p>※各事業は事前申込みや、当日先着順受けなどがあります。              ご不明点等は電話や事務所受付けで、ご確認ください。</p> </div>		団体申込日 健康マーじゃん 9:15~11:45 やさしい体操 13:30~14:00 共同作品作り 14:00~15:00	団体利用【夢の会】 9:00~14:00 楽しんで作ろう 9:30~10:00 10:00~10:30 共同作品作り 14:00~15:00	憲法記念日 <b>休館</b>	みどりの日 <b>休館</b>
5	6	7	8	9	10	11
 erima 社会福祉事業団  <b>こどもの日 休館</b>	<b>振替休日 休館</b>	スマイル体操 10:30~11:00  平和を願う 千羽鶴作り 13:30~	健康マーじゃん クラブ 9:15~11:45  やさしい体操 13:30~14:00	団体利用 9:00~14:00 【雀の会】	初級マーじゃん クラブ 9:30~11:45  みんなで体操 13:30~14:00	塗り絵クラブ 9:30~11:30  やさしい体操 13:30~14:00
12	13	14	15	16	17	18
 erima 社会福祉事業団  <b>休館</b>	書道教室 10:00~11:30  わなげスポーツ 14:00~15:00	スマイル体操 10:30~11:00 健康相談会 11:00~11:30 ティと手作り 交流 14:00~15:00	健康マーじゃん クラブ 9:15~11:45  やさしい体操 13:30~14:00 東大泉トークサロン 14:00~15:00	団体利用【三四会】 9:00~14:00 館・スマホ相談会 10:00~/11:00~ オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30	折紙交流会 9:30~10:30 10:30~11:30 eスポーツに トライ 14:00~15:00	塗り絵クラブ 9:30~11:30  やさしい体操 13:30~14:00
19	20	21	22	23	24	25
 erima 社会福祉事業団  <b>休館</b>	ぬりえに チャレンジ 10:00~11:30  健康 いきいき体操 13:30~14:30	元気に 60分体操 10:30~11:30  わなげスポーツ 14:00~15:00	健康マーじゃん クラブ 9:15~11:45  やさしい体操 13:30~14:00	団体利用 9:00~14:00 【楽友会】	うた体操 10:30~11:15  eスポーツに トライ 14:00~15:00	初級マーじゃん クラブ 9:30~11:45  やさしい体操 13:30~14:00
26	27	28	29	30	31	
 erima 社会福祉事業団  <b>休館</b>	書道教室 10:00~11:30  洋楽ピクス 13:30~14:10 14:15~14:55	スマイル体操 10:30~11:00  館・スマホ教室 13:30~15:30	元気に 60分体操 10:30~11:30  やさしい体操 13:30~14:00	団体利用 9:00~14:00 【あすなる会】	平和を願う 千羽鶴作り 10:00~  映画の会 13:00~15:00	



**開館時間：月～土 9：00～17：00（日・祝日は休み。但し敬老の日は開館）**  
**★カラオケ： 9：00～16：30（午前・午後の入替え制 12：00～13：00は昼休み）**  
**☆土曜日は「ノーカラオケデー」、カラオケはお休みです。**  
**☆木曜日の団体利用時もカラオケはお休みとなります。**  
**※事業実施、団体利用等でお部屋を使用する場合は、決定次第館内に掲示します。**  
**ご確認ください。**





## 出張血管年齢測定会

血管年齢測定その他、健康相談、生活相談も同時開催

日時：5月23日（木）

9：30～11：30（時間指定）

申込開始：5月10日（金）～ 先着20名まで

※西大泉敬老館窓口・電話（10：00～）で受付

対象：練馬区在住60歳以上

場所：四面塔稲荷神社内 町会会館

人差し指で測定します。1人5分程度かかります。申込時に来館時間をお伝えします。

ボランティア活動のお礼と懇談会を4月9日（火）に開催いたしました。ご参加いただきありがとうございました。

今年度もさらに活動の場が増える予定です。引き続きご協力をお願いいたします。

また、ちょこっとでもボランティア活動にご興味がある方、「こんな活動してみたい」など最初の一步を踏み出してみませんか。ぜひお気軽にご相談ください。

お待ちしております。 西大泉敬老館館長



5月の事業		実施日	時間	定員	備者・持物
先 事 前 申 込	レクスポ教室 <b>NEW</b>	29日（水）	13:30～15:00	12名	チーム対抗でポッチャをします タオル・飲み物
	書道教室	24日（金）	10:00～11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙 ※事前申込先着に変更しました
事 前 申 込 抽 選 事 業	健康いきいき体操	7日・14日（火） 21日・28日（火）	9:30～10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足ソックス ※申込回数は3回までに変更します ご希望の日にちを選んで申込ください
	(ペルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	20日（月）	13:30～14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
		27日（月）	10:00～11:00		
	リズムでダンス	10日（金）	13:30～14:30	12名	飲み物
	イスヨガ	21日（火）	13:30～14:15	15名	タオル・飲み物・ソックス ※事前申込抽選に変更しました
	知って得するスマホ教室	2日（木）	14:00～16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	1日（水）	10:00～12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい
	絵手紙を楽しもう	8日（水）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		13日（月）	13:30～15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	13日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室	8日（水）	13:30～15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり	
	17日（金）	10:00～11:30			
ものづくり教室	22日（水）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり	
当 日 先 着 事 業	映画の会	30日（木）	10:00～12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	17日（金）	13:30～15:00	14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	健康相談	21日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てつだい隊	14日（火） 28日（火）	10:30～12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
	ワークショップ	25日（土）	9:00～12:00	参加自由	あじさいカレンダーを作ります
申込 1日～	理学療法士講座	16日（木）	14:30～15:30	10名	介護予防・フレイル予防についてです。
その他	フラダンス教室	10日（金） 24日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

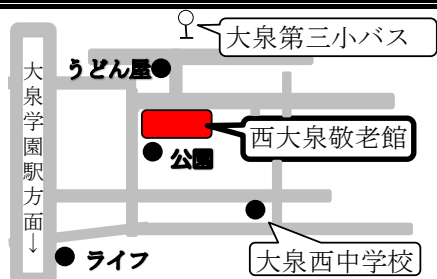
5月の抽選事業申込期間：4月22日（月）～24日（水）、抽選日25日（木）※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。・電話申し込みは10：00～でお願いします。

# 令和6年5月スケジュール 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土				
休館日	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>6月事業</b> 申込期間 <b>5月20日～22日</b> 抽選日 <b>5月24日</b></p> </div>		1	2	3	4				
		娛樂室 その他		スマホPC相談会 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	カラオケ休み 団体(一新長寿会) 9:15~12:15 スマホ教室 14:00~16:00	休館日	休館日			
		5	6	7	8			9	10	11
		休館日	休館日		カラオケ休み				カラオケ休み	
娛樂室 その他	健康いきいき体操 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00			絵手紙 10:00~11:30 折紙教室 13:30~15:00	団体(睦会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00			フラダンス教室 10:00~12:00 リズムでダンス 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00	
12	13			14	15	16	17	18		
休館日	カラオケ休み			カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み			
		娛樂室 その他	水彩色鉛筆 10:00~11:30 絵手紙 13:30~15:00		健康いきいき体操 9:30~10:30	団体(木曜会) 9:00~12:00 理学療法士講座 14:30~15:30	折紙教室 10:00~11:30 レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00		
		19	20		21	22	23	24	25	
		休館日	カラオケ休み		カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み		
娛樂室 その他	骨盤ストレッチ 13:30~14:30			健康いきいき体操 9:30~10:30 イスヨガ 13:30~14:15		ものづくり 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	出張血管年齢測定 (四面塔稲荷内) フラダンス教室 10:00~12:00	ワークショップ 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00		
26	27			28		29	30	31		
休館日	カラオケ休み			カラオケ休み			カラオケ休み	カラオケ休み		
		娛樂室 その他	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00		健康いきいき体操 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00	映画の会 10:00~12:00 レクスボ教室 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00			
		てつだい隊 10:30~12:00 団体(一新麻雀) 13:00~16:30								

※敬老館は、憩いと交流の場と皆様の健康づくり、趣味活動などを支援する施設です。  
 ※利用できる方・・・60歳以上で練馬区在住の方  
 ※利用に必要なもの・・・「敬老館」または「はつらつセンター」が発行した利用証が必要になります。  
 利用証は、「敬老館」または「はつらつセンター」窓口で利用申請書に記入、提出していただきますと発行されます。その際、健康保険証や運転免許証などの公的な本人確認書類と、緊急時に連絡がとれる方のお名前、ご住所と電話番号が必要になります。来館時には毎回利用証をお持ち下さい。  
 ※スケジュールは変更になる場合があります。

●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



# 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  
ないますが、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
	ポッチャを楽しもう	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 (ベルヴィスワーク)	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
			1	2	3	4 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) 		ギターに合わせて 歌おう 10:30~11:30  囲碁・将棋 12:00~16:30	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	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9		
子供の日	振替休日		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	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	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	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:00
		12	13	14	15	16
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	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	たのしく作ろう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00  囲碁・将棋 12:00~16:30	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	書道教室 10:00~11:30  カラオケ 13:00~16:00  囲碁・将棋 12:00~16:30	ポッチャを 楽しもう 10:30~11:30  レクダンス 13:30~15:00
	19	20	21	22	23	24
休館日		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	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	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	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	映画会 9:30~11:30  抽選結果発表
	26	27	28	29	30	31
休館日	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	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	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	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	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)

