

大泉北敬老館便り おおきた通信

5月号



発行日：令和7年4月21日 第176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



利用者懇談会を開催します

日頃、大泉北敬老館をご利用されている皆様から
ご意見などをお聞きし、より良い敬老館運営を
目指して参ります。ぜひご参加ください！
日時：5月8日(木) 11:10~11:50



NEW 洋楽フィットネス



懐かしい洋楽に合わせて体を動かします
日時：5月27日(火) 13:30~14:15
定員：20名 申込：4月22日~先着順

百人一首を楽しみましょう！

皆さんで和の世界を味わいませんか？今回は
100首のうちの第26首~第50首を使用します
日時：5月31日(土)10:00~11:30
定員：18名 申込：4月22日~先着順



スマホ相談会



日時：5月12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



初心者スマホ教室

日時：5月22日(木)13:30~15:30
定員：5名 申込：4月22日~先着順
内容：アプリについて

声活(こえかつ)

奇数月で行います。
皆さんで声を出して
声に磨きをかけま
しょう！

5月の館内装飾お手伝い隊

今回は「千羽鶴作り」を、皆さんとおしゃべ
りをしながら行います。
日時：5月10日(土)・26日(月)
10:30~11:30 自由参加です！



	5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	①9日(金) ②14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	19日(月)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	はさみ、のり、ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	1日(木)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各12名	飲み物
	書道教室	16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	21日(水)	13:30~15:00	10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾・のり
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	①8日(木) ②22日(木) ③29日(木)	10:00~11:00	各回 20名	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)	23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・飲物
事前先着	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)	15日(木)	14:30~15:30	10名	テーマ：股・股関節痛予防
	声活(こえかつ)	10日(土)	13:30~14:30	15名	飲み物
	NEW 洋楽フィットネス	27日(火)	13:30~14:15	20名	汗拭きタオル、飲み物
	百人一首を楽しみましょう！	31日(土)	10:00~11:30	18名	飲み物
当日先着	看護師による健康相談会	13日(火)	10:10~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	館内装飾お手伝い隊	10日(土) 26日(月)	10:30~11:30	自由参加	千羽鶴作りのお手伝いです
	にこにこ健康体操 ①②どちらかの時間でご参加出来ます	13日・20日 (火)	①9:50~10:30 ②10:50~11:30	各回 20名	タオル・飲み物 ※健康づくりにお役立てください。
	レクダンス	17日(土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	ギターに合わせて歌おう	7日(水)	10:30~11:30	40名	ギターの演奏に合わせて一緒に歌いましょう
	映画会	24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(土)	13:30~14:30	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	2日(金)	10:00~11:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	28日(水)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物

5月の抽選事業申込期間：4月22日(火)~24日(木)※電話での申込は24日(木)のみです。
結果発表：26日(土) 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・変更の場合がございます。

(注)熱中症特別警戒アラート発表時は、事業は中止となります。予めご了承下さい。





5月

スケジュール

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 カラオケお休み
		☆6月事業お申し込み☆ 5月21日(水)~23日(金) 電話申込は23日(金) 抽選結果発表は26日(月)		やさしい折紙 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	ポッチャを 楽しもう 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00	憲法記念 日 休館日
				囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	こどもの日 休館日	振替休日 休館日	ギターに合わせて 歌おう 10:30~11:30	練馬健康 いきいき体操① 10:00~11:00 利用者懇談会 11:10~11:50	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00~11:30	館内装飾 お手伝い隊 10:30~11:30 声活(こえかつ) 13:30~14:30
			カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スマホ相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:30 ②10:50~11:30 健康相談 10:10~11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00 オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30	書道教室 10:00~11:30	レクダンス 13:30~15:00
	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	たのしく作ろう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:30 ②10:50~11:30 ~お便り発行~	絵手紙教室 13:30~15:00	練馬健康 いきいき体操② 10:00~11:00 初心者スマホ教室 13:30~15:30	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	映画会 9:30~11:30 ゲームを楽しもう 13:30~14:30
	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	館内装飾 お手伝い隊 10:30~11:30 抽選結果発表	NEW 洋楽フィットネス 13:30~14:15	輪投げを楽しもう 13:30~14:30	練馬健康 いきいき体操③ 10:00~11:00	カラオケ 13:00~16:00	百人一首を 楽しみましょう! 10:00~11:30
	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	

← 6月 抽選事業 申込期間 →

★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、囲碁・将棋：12時～16時30分、開催日は上記カレンダーを参照下さい

