



敬老館やはつらつセンター、地区区民館でさまざまな催しを行います。

施設名・問合せ	催し名	日時
練馬地区 (〒176の地域)	栄町敬老館 ☎3994-3286	要予約 練馬区健康いきいき体操 9/12(金)10:30~11:30
	はつらつセンター 豊玉 ☎5912-6401	コーラス発表会・演芸会 9/15(祝)10:00~16:00
石神井地区(〒177の地域)	はつらつセンター 豊玉 ☎5912-6401	笑顔あふれる音楽祭 9/14(日)15:00~16:00
	南田中敬老館 ☎3995-5538	サークル発表会・和太鼓演奏会 9/28(日) 9:30~16:00
	南田中敬老館 ☎3995-5538	演芸会 (フラダンス・琴演奏・コーラスなど) 9/15(祝)10:00~11:45
		南米アンデス音楽演奏会 9/15(祝)14:00~15:30
	三原台敬老館 ☎3924-8834	サークル発表会 (大正琴・フラダンス・レクダンス) 9/15(祝)10:00~11:15
	石神井敬老館 ☎3996-2900	作品展示・発表 (川柳・書道・折り紙など) 9/15(祝)10:00~15:00
		演芸大会 9/15(祝) 9:45~15:00
石神井台敬老館 ☎3995-8270	体力測定会 9/15(祝) 9:30~11:30	
	要予約 演芸大会 9/15(祝)13:30~15:30	
上石神井敬老館 ☎3928-8623	要予約 上石神井児童館との交流会 9/12(金)15:50~16:30	
	要予約 スタンドグラス風「光の小箱」作り 9/15(祝) 9:30~12:30	

施設名・問合せ	催し名	日時
石神井地区 (〒177の地域)	はつらつセンター 関 ☎3928-1987	演芸大会鑑賞会 9/6(土)10:00~16:00
	西大泉敬老館 ☎3924-9545	紙コップで簡単！ ペーパーローズ作り 9/15(祝) 9:30~12:00
大泉地区(〒178の地域)	西大泉敬老館 ☎3924-9545	水引のストラップ作り 9/15(祝) 9:30~12:00
	大泉北敬老館 ☎3925-7105	押し花シールでカード作り 9/15(祝)13:30~15:00
		要予約 ギターに合わせて歌おう！ 9/15(祝)10:30~11:30
はつらつセンター 大泉 ☎3867-3180	みんなで楽しもう！レクダンス・手話歌 9/15(祝)13:30~15:00	
光が丘地区 (〒179の地域)	はつらつセンター 大泉 ☎3867-3180	ボッチャ・囲碁ボール体験会 9/6(土) 9:30~11:30
	はつらつセンター 光が丘 ☎5997-7717	津軽三味線演奏会 9/6(土)13:00~14:00
		演芸大会 9/13(土)10:30~15:40
	春日町南地区区民館 ☎3926-4971	要予約 落語会 9/15(祝)14:00~15:30
春日町南地区区民館 ☎3926-4971	要予約 落語会 9/12(金)14:00~15:00	

要予約 は事前の申し込みが必要です。電話で各施設へ
申当日会場へ ※整理券を配布する催しがあります。詳しくは、各施設に
お問い合わせください。

敬老祝品を贈呈します

長年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福するため敬老祝品を贈呈します。今年度、100歳以上の方・白寿(99歳)・米寿(88歳)を迎える方に、9月中旬に簡易書留で送付します。

問合せ いきがい係 ☎5984-4763

新100歳おめでとう新聞

100歳を迎えても元気に活躍されている方の長生きの秘訣を、区HPで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



介護予防の催しに参加しよう！

理学療法士が伝える！
介護予防・フレイル予防講座！

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。対区内在住の60歳以上の方日9月18日(木)午後2時30分~3時30分場はつらつセンター関申電話で同所☎3928-1987

〈下表の会場で同時視聴できます〉申電話で各申込先へ

場所・申込先		場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717	敬老館	西大泉 ☎3924-9545
	豊玉 ☎5912-6401		大泉北 ☎3925-7105
	大泉 ☎3867-3180		かしわ ☎5848-6177
敬老館	栄町 ☎3994-3286	街かどケアカフェ	さくら ☎5946-2311
	南田中 ☎3995-5538		はるのひ ☎5399-5347
	三原台 ☎3924-8834		こぶし ☎5372-6300
	石神井 ☎3996-2900		けやき ☎3923-5556
	石神井台 ☎3995-8270		いちよう ☎6913-1515
	上石神井 ☎3928-8623		あじさい ☎5387-2751



はつらつセンターの介護予防事業

対区内在住の55歳以上の方 ¥500円 申9月8日(月)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※初めての方を優先の上、抽選。

●足腰しゃっきりトレーニング教室

日10月2日~23日の毎木曜午前10時~11時【4日制】場勤労福祉会館内室内で軽い筋トレ、ストレッチなど定25名申はつらつセンター大泉☎3867-3180

●ねりまちウォーキング

日10月8日~12月10日の毎水曜午後1時30分~3時【11月5日・12日・19日を除く。7日制】場申はつらつセンター関☎3928-1987内ウォーキングの基礎、実技など定15名

