

栄町敬老館だより 4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 スマートフォンを持っている方向け スマートフォン基本操作教室

日時：4月～5月 / 第2・4木曜日
午後2時～4時（全4回）
内容：スマートフォンの基本操作を学びます。
持ち物：ご自身のスマートフォン
当講座でかかる通信料はご自身の負担となります。
講師：西岡 恭史氏 定員：6名（抽選）
申込：3月21日（木）から4月1日（月）まで
抽選発表：4月4日（木）から
窓口または電話で各自ご確認ください。

抽選 リラックスヨガ（単発）

日時：4月8日（月）午前10時30分～11時30分
4月22日（月）午前10時30分～11時30分
※どちらかの日程をお選びください。
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：3月21日（木）から3月29日（金）まで
抽選発表：4月2日（火）から
窓口または電話で各自ご確認ください。

抽選 詩吟体験

日時：① 4月1日（月）午前10時～11時
② 4月15日（月）午前10時～11時
※両日お申込み可
講師：川島 洋龍氏 定員：各日10名（抽選）
申込：3月19日（火）から3月26日（火）まで
抽選発表：3月29日（金）から
窓口または電話で各自ご確認ください。

抽選 スマホ de 写真教室

日時：4月12日（金）/26日（金）
午前10時～11時30分 ※2回連続講座
講師：岩倉さと子氏 定員：6名（抽選）
申込：3月19日（火）から4月3日（水）まで
抽選発表：4月5日（金）から
窓口または電話で各自ご確認ください。



利用証更新のお知らせ

現在お使いの個人利用証は令和6年3月31日
までの有効期限となっておりますので、更新
手続きをお願いいたします。

手続きの流れ

- 受付にあたっては「敬老館利用申請書」をご記入いただきます。
- 新しい利用証は4月1日（月）以降にお渡しします。なお、旧利用証は新しい利用証交付時に交換いたします。

緊急時連絡先、本人確認書類を
お持ちの上窓口までお越しください。

3/22から
先着

ナンプレ講座



日時：4月4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：3月22日（金）から定員に達するまで

3/30から
先着

美味しい珈琲を楽しむ会

日時：4月11日（木）
午後1時30分～2時30分
内容：コーヒー2種を飲み比べします。
講師：近隣喫茶店オーナー
定員：24名（申込日から先着順）
申込：3月30日（土）から定員に達するまで



裏面に

【ニコニコ体操】【脳トレ講座（単発）】
【eスポーツゲーム体験】

のお知らせもあります。ぜひご覧ください。

- 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 4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
	1	2 朝カラ	3	4	5	6 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	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 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分 詩吟教室① 10時～11時	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～	輪投げ開放 10時～正午	コーラス教室① 10時30分～ 11時30分 ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時	ニコニコ体操 1組:10時30分～ 2組:11時15分～	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
7	8	9 朝カラ	10	11	12	13 朝カラ
休館日	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 午後×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	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	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	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～	初心者向け パソコン相談会 前:10時～11時 後:11時～正午 珈琲を楽しむ会 1時30分～2時30分 スマートフォン教室① 2時～4時	スマホde写真教室① 10時～11時30分	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～ 本人ミーティング 11時～正午
14	15	16 朝カラ	17	18	19	20 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	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 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	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	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	輪投げ開放 10時～正午	コーラス教室② 10時30分～ 11時30分 eスポーツ体験会 2時～4時	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～
21	22	23 朝カラ	24	25	26	27 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	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 午前×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	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	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	脳トレ講座(単発) 10時30分～ 11時30分	健康チェックの日 9時～11時 スマートフォン教室② 2時～4時	スマホde写真教室② 10時～11時30分 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～
28	29	30 朝カラ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <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> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">大人のよみがたり</p> <p>出演：ブックブック栄町 栄町健康体操前に開催 ※開催日は敬老館まで お問い合わせください。</p>  </div> </div>			
休館日	カラオケ × 囲碁・将棋 ○	栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～				

4月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年3月21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3月21日(木)より受付開始。電話申し込みは3月22日(金)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。

■ フラステップを楽しむ会	1日;第1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。			定員;10名
■ スマートフォン基本操作教室	2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。			定員;6名
■ 輪投げを楽しむ会	2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。			定員;10名
■ 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。			定員;12名
■ 健康麻雀	毎週;木曜日	9時~12時 1時~4時30分	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。			定員;各回 16名
■ ボッチャを楽しむ会	4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。			定員;6名
■ 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。			定員;12名
■ Wiiを楽しむ会	6・20日;第1・3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。			定員;4名
■ 映画を楽しむ会	6日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員;20名
■ 軽体操	8・15・22日;第2・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。			定員;12名
■ 折り紙教室	8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。			定員;12名
■ スマートフォン相談会	9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3月30日			定員;5名
■ 音楽健康体操	9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。			定員;15名
■ 手工芸を楽しむ会	10日;第2水曜日	1時30分~3時30分	多目的室
今月は牛乳パックを使って作品を作ります。			定員;6名
■ 陶芸を楽しむ会	11・18・25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。			定員;3名
■ スカットボールを楽しむ会	11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。			定員;10名
■ iPadを楽しむ会	13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。			定員;5名
■ 健康長生き体操	13・27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。			定員;12名
■ バランスボードトレーニング	16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か。水分をご持参ください。			定員;6名
■ みんなで歌う会	20日;第3土曜日	2時~3時	娯楽室
懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。			定員;12名
■ ポールストック運動	23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。			定員;5名

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。

4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	
休館日	1 フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 団体抽選会 9時30分～ カラオケ 午後	2 スマートフォン 基本操作教室 2時～4時 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	3 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	4 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	5 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	6 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	
	7	8 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	9 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	10 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ 午前	11 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	12 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	13 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
	14	15 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	16 バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	17 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	18 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	19 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	20 Wiiを楽しむ会 10時～11時 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み
休館日	21	22 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	23 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	24 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	25 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	26 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	27 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	28	29 昭和の日 カラオケ 午前	30 新たな年度が始まりました。 様々な事業を取り揃えておりますので ぜひご来館ください。 南田中敬老館 職員一同				

5月分事業申込

○開放業

- 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4月号

～定例講座についてのお知らせ～

- ★4月より整体体操は第2木曜のみとなります
- ★シニア・ヨガは第2水曜が追加になり月2回開催します



★申込開始日：窓口3/1(金)～・電話3/2(土)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

11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

5日・19日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名

丹田呼吸健康法

9日・23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

10日(水)・25日(木) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口3/21(木)～・電話3/22(金)～の講座 ★先着申込制です

高野台文化部

17日(水) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：10名
「しゃぼん玉の会」による絵本読み語りと絵本にまつわるエピソードを皆さんで楽しく語り合ひましょう



高野台スマホ・パソコン相談室

12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



映画サロン

18日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名
上映内容は館内ポスターでご確認下さい



高野台スマホ教室

22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



★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

9日・23日(火) 13:30～14:30
会場：当館大広間
今月は「輪投げ大会」です!
毎月月替わりでゲームなどを行います



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
「ねりま三体操」や「ラジオ体操」などの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



～利用証更新お知らせ～

現在のお使いの個人利用証は令和6年3月31日までの有効期限となっています。
「個人利用者証」の更新手続きをお願いいたします。
3月1日より更新手続きを受付しています

★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。

練馬区高野台2-25-1 Tel.03-3996-5135





高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
休館	1	2	3	4	5	6	
		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45		健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45	
	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 9:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
	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 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
7	8	9	10	11	12	13	
休館		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	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	シニア・ヨガ 10:00~11:00				
		マンスリーミニ 13:30~14:30					
	囲碁・将棋 9:00~16:30	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	
	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	カラオケ 13:30~16:00	
14	15	16	17	18	19	20	
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	
			高野台文化部 10:00~11:00				
	囲碁・将棋 9:00~16:30	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 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
	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 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
21	22	23	24	25	26	27	
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	シニア・ヨガ 10:00~11:00		おはよう体操 9:15~9:45	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00					
		マンスリーミニ 13:30~14:30					
	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 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
	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	カラオケ 13:30~16:00	
28	29	30	 <p>このQRコードを読み取ると館たよりをスマホでも見る事ができます!</p>				
休館	休館 (昭和の日)	おはよう体操 9:15~9:45					館たより
		囲碁・将棋 10:00~16:30					
		ノーカーオケデー					

★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4月号

発行日：令和6年3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	24日(水) 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	4日(木) 9日(火) 19日(金) 23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	3日(水) 11日(木) 17日(水) 26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	12日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	おりがみ広場	6日(土) ①10:00~11:30 10日(水) ②13:30~15:00 18日(木) ①10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	【NEW】 わくわくカレンダー	26日(金) 10:00~11:30		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15日)	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	5日(金) 13日(土) 20日(土) 25日(木) 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	2日(火) 13:30~14:30 27日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	16日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	eスポーツ	15日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	川柳道場	2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	10日(水) 10:00~11:00 24日(水)	26名程度	
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	30日(火) 10:00~11:30	12名	
	【NEW】 脳トレチョイス	1日(月) 10:00~10:30		詳細は受付まで お願い致します

着任挨拶 矢部館長 はつらつセンター関から異動してきました矢部と申します。三原台敬老館では初めての勤務ですので、皆様にはご不便をおかけする場面もあるとは思いますが、何卒よろしくお願い致します

退任挨拶 新井館長 一年という短い期間でしたが、ありがとうございました。ご利用下さる皆様のご協力のおかげで、安定した館の運営ができました。この場をお借りして感謝申し上げます。今後とも三原台敬老館を宜しくお願い致します

☆4月事業申込日☆ 3月21日(木) 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 <small>火ノーカラオケデイ</small>	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5	6		
休館	午前	にこやか体操	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	おりがみ広場		
	午後	脳トレ チョイス							
休館	午前		マイ・ フィットネス	知って得する スマホ教室			三原台 ボッチャーズ		
	午後	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		
7		8	9	10	11	12	13		
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	健康 いきいき体操		
	午後			おりがみ広場		水彩色えんぴつ クラブ			
休館	午前			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		
	午後	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		
14		15	16	17	18	19	20		
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	合唱 カラオケ横丁	シニア・ヨガ	おりがみ広場	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操		
	午後					書道			
休館	午前	eスポーツ							
	午後	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		
21		22	23	24	25	26	27		
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	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		
	午後					わくわく カレンダー			
休館	午前			【館】スマホ 相談会					
	午後	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		
28		29	30	◆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分毎に5分の部屋の換気。 ③お飲み物はご持参ください。 ●団体受付は毎月1日9:30~ ●囲碁将棋は営業日の 13:00~17:00 ●毎週木曜日午後は 団体利用のない場合カラオケ (13:00~16:30)になります			5月の事業申込 について 【先着申込日】 4月22日(月)9:00~ 電話受付は 10:00~		
休館	午前	休館	もの作り 交流会						
	午後		囲碁・将棋						



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

紅白歌合戦

【日時】4月22日(月) 13:00~15:30頃

赤組 VS 白組

チームで団結してみんなで
盛り上がりましょう♪



自由
参加

初心者麻雀

NEW

【日時】4月5日(金) 9:30~12:00

【内容】初心者向けの麻雀です
ルールや基礎を教えてください

【持ち物】必要な方はメモ帳



自由
参加

パターゴルフ

NEW

【日時】4月4日(木) 10:00~11:00

【内容】気軽にできる簡単なゴルフです
高得点を狙って競いましょう

【持ち物】お飲み物、タオル



自由
参加

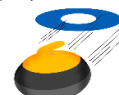
カーリング

NEW

【日時】4月11日(木) 10:00~11:00

【内容】ストーンを投げて得点を競います
どなたでも気軽に楽しめます

【持ち物】お飲み物、タオル



自由
参加

ミニ卓球

NEW

【日時】4月18・25日(木)
10:00~11:00

【内容】チームごとに対戦をします
楽しく体を動かしましょう

【持ち物】お飲み物、タオル



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】4月6日(土) 9:30~11:00

【内容】「軍手でうさぎちゃん」を作ります

【定員】6名程度

【申込み】3月21日(木)~28日(木)

【抽選発表】3月30日(土)~



抽選

歌声広場

【日時】4月12日(金) 10:30~11:30

【内容】春の唱歌を中心に歌います

【定員】30名 ※今月から抽選

【申込み】3月21日(木)~28日(木)

【抽選発表】3月30日(土)~



抽選

折り紙クラブ

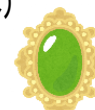
【日時】4月30日(火) 10:00~11:30

【内容】「クリスタルブローチ」を折ります

【定員】8名

【申込み】3月21日(木)~28日(木)

【抽選発表】3月30日(土)~



【次月のお申込み】

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)~



2024年4月 カレンダー



石神井敬愛館
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	1	2	3	4	5	6
	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	なんでも相談会(大) 10:00~11:30	輪投げの会(大) 9:30~11:30
		絵手紙教室(洋) 9:30~10:30 10:40~11:40	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	NEW パターゴルフ(洋) 10:00~11:00	NEW 初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	ときめきハンドメイド 9:30~11:00 (洋)【抽選】
	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	老犬民謡(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		麻雀(洋) 13:00~16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00~16:30	麻雀(洋) 13:00~16:30		
7	8	9	10	11	12	13
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	歌声広場(大) 10:30~11:30	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】
	川柳講座(洋) 10:00~11:30		脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	NEW カーリング(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	老犬カラオケ(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	スマートフォン教室 1回目【抽選】 14:00~16:00	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
14	15	16	17	18	19	20
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	シニアヨガ(大) 10:00~11:00 【抽選】	輪投げの会(大) 9:30~11:30
		俳句を楽しむ会(洋) 10:00~11:30	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	NEW ミニ卓球(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	老犬民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	名作シアター(大) 13:30~15:30
	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
21	22	23	24	25	26	27
休館日	紅白歌合戦 赤組 vs 白組 13:00~15:30頃	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	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】
			脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	NEW ミニ卓球(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	老犬カラオケ(大) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
		筆ペンであそぼう(洋) 13:00~15:00	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
28	29	30	4月の申込み期間： 3月21日(木)~28日(木) 抽選発表： 3月30日(土)~ 【次月のお申込み】 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			
休館日	昭和の日	レッツ!フラ体操(大) 10:00~11:00				
		折り紙クラブ(洋) 10:00~11:30 【抽選】				
		カラオケ(大) 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。



4月 石神井台敬老館だより

発行日 令和6年3月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付：3月21日(木)9時～3月26日(火)12時まで

申込み方法：敬老館窓口にご来館ください。(抽選結果は28日発表です)

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

★ 2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
★ 3日・17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
★ 4日(木)「iPadでスマホ活用術」 ※先着順となります。 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
★ 4日・11日・18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
★ 5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
★ 6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
★ 9日(火)館職員の「スマホ相談会」 ※先着順となります。 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
★ 10日(水)・20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
★ 11日(木)「ポールストックで散歩」 ポールストックを使って筋肉を動かしましょう。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 4名 多目的会議室
★ 12日・26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8名 娯楽室
★ 12日・26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
★ 13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
★ 15日(月)「手工芸を楽しむ会」 メガネケースを作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 16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
★ 16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
★ 23日(火)「安心生活相談」 消費者被害と防止対策	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 24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決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 26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
★ 27日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「エデンの東」 主演:ジェームス・ディーン	時間: 定員: 場所:	13時～15時 20名 娯楽室

●「利用証更新のお知らせ」

現在ご利用の利用証は令和6年3月31日までの有効期限となっております。

新しい利用証は3月1日から受付を行っております。

新しい利用証は4月1日(月)以降にお渡しいたします。

詳細は館内ポスターをご覧ください。

当日 抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」	13時～13時40分 10名 娯楽室
	※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。	
当日 抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」 (26日はお休みです)	13時～13時40分 15名 娯楽室
	※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	



4月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	スローステップ 13:00~13:40	健やか体操 13:00~13:40	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	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00 いきいき健康体操 13:00~13:40	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 14:00~15:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	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
	7	8	9	10	11	12
休館日	スローステップ 13:00~13:40	館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15	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 いきいき健康体操 13:00~13:40	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 転倒予防教室 15:30~16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	ポールストックで 散歩 14:00~15:00 カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
	14	15	16	17	18	19
休館日	スローステップ 13:00~13:40	フレイル予防体操 10:00~10:45	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		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	健康ストレッチ 13:00~14:30			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	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
21	22	23	24	25	26	27
休館日	スローステップ 13:00~13:40	安心生活相談 14:00~15:00	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 音楽健康体操 13:30~14:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00~15:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
	28	29	30	<p>新たな年度がはじまりました。 今年度も、よろしくお願いいたします。</p> <p>石神井台敬老館 職員一同</p>		
休館日	昭和の日					
		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5月の利用は4月1日(月)受付となります。

上石神井敬老館

4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

～4月のお申込期間～
3/21(木)～25(月)
抽選発表: 4/1(月)～
 ※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	1	2	3	4	5	6	
	抽選発表日	ゆったりストレッチ <申込受付順> 10:00～10:40 11:00～11:40 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	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00 輪投げ <自由参加> 14:00～15:00	いきいき体操 <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	
休館日	7	8	9	10	11	12	
	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	セーフティ教室 <申込受付順> 10:00～11:00 骨盤ストレッチ <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	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 折り紙 <抽選> 14:00～15:00	折り紙 <抽選> 10:00～11:00 もっとゆったり <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
休館日	14	15	16	17	18	19	
	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	ゆったりストレッチ <抽選> 10:00～10:40 11:00～11:40 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	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	いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	5月申込開始 筋トレ マシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
休館日	21	22	23	24	25	26	
	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	ねりま お口すっきり体操 <申込受付順> 10:00～11:30 骨盤ストレッチ <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	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	事業申込最終日 トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00 映画鑑賞 <自由参加> 14:00～15:45	アロハ健康体操 <抽選> 14:00～14:40	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
休館日	28	29	30	練馬区ITリーダーの パソコン・スマホ相談会 4月17日(水) 10:00～11:00 3名 11:00～12:00 3名 3月21日～申込 抽選 4月1日以降発表		西岡先生のスマホ教室 ① 4月11日(木) ② 5月 9日(木) 10:00～12:00 6名 ①②の両日も参加できる方 3月21日～申込 抽選 4月1日以降発表	
	昭和の日	輪投げ <自由参加> 10:00～11:00					

★ 2/20～3/19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。

ねりま お口すっきり体操

参加者には「歯ブラシ」を差し上げます

4月23日(火) 10:00~11:30 定員 7名 申込受付順

いきいき体操	定員各7名	5日(金)	14:00~15:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		19日(金)	14:00~15:00	持ち物 フェイスタオル	

もっとゆったり ストレッチ	定員7名	12日(金)	14:00~15:00		抽選
------------------	------	--------	-------------	--	----

フラダンス	定員各5名	2日(火)	14:00~15:00		申込受付順 抽選
		16日(火)	14:00~15:00		

シニア ヨガ	定員各6名	4日(木)	10:00~11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		18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	2日(火)	10:00~10:40	11:00~11:40	申込受付順 抽選
		16日(火)	10:00~10:40	11:00~11:40	

骨盤ストレッチ	定員各6名	9日(火)	14:00~15:00		抽選
		23日(火)	14:00~15:00		抽選

輪投げ		4日(木)	14:00~15:00		自由参加
		30日(火)	10:00~11:00		自由参加

アロハ健康体操	定員6名	26日(金)	14:00~14:40		抽選
---------	------	--------	-------------	--	----

トータル フィットネス	定員各6名	11日(木)	14:00~15:00		抽選
		25日(木)	14:00~15:00		抽選

折り紙	定員8名	11日(木)	14:00~15:00		抽選
		12日(金)	10:00~11:00		抽選

映画鑑賞会	定員6名	25日(木)	14:00~15:30		自由参加
-------	------	--------	-------------	--	------

セーフティ教室	定員8名	9日(火)	10:00~11:00		申込受付順
---------	------	-------	-------------	--	-------

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4月号(第193号)

発行日: 令和6年3月20日

◇利用証更新のお知らせ◇

現在お使いの個人利用証は、令和6年3月31日までの有効期限となっておりますので個人利用証の更新手続きをお願いいたします。3月1日より受け付けております。

4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	1日 10:30~11:30 15日 13:30~14:30	各15名	タオル どちらか1回参加可
	洋楽ピクス	22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	19日・30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	12日 13:30~14:00	15名	タオル
	物作り教室	5日 9:30~11:30 13:30~15:30	10名	展示見本で確認 どちらか1回参加可
	いどばた音活会	6日 10:30~11:30	20名	ピアノとギター演奏で 歌います
	書道教室	8日・22日 10:00~11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	2日・9日・23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	26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	9日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	8日・26日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	9日・19日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	15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	16日・30日 14:00~15:00	各12名	ロビー壁面に飾る紫陽花作りです
3/21 受付開始	館・スマホ相談会	18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	23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	12日・27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	3日・10日・17日・24日 9:15~11:45	各20名	

4月スケジュール

東大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
 erima 社会福祉事業団	団体申込日 健康 いざいぎ体操 10:30~11:30	スマイル体操 10:30~11:00	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 【三四会】	物作り教室 9:30~11:30 物作り教室 13:30~15:30	いどばた音活会 10:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
	7	8	9	10	11	12
 erima 社会福祉事業団 休館	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 eスポーツに トライ 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】	初級マーじゃん クラブ 9:30~11:45 みんなで体操 13:30~14:00	やさしい体操 13:30~14:00
	14	15	16	17	18	19
 erima 社会福祉事業団 健国記念の日 休館	ぬりえに チャレンジ 10:00~11:30 健康 いざいぎ体操 13:30~14:30	共同作品作り 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 【あすなる会】 館・スマホ相談会 10:00~11:00 11:00~12:00	元気に 60分体操 10:30~11:30 eスポーツに トライ 14:00~15:00	やさしい体操 13:30~14:00
	21	22	23	24	25	26
 erima 社会福祉事業団 休館	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	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 【サクラの会】	うた体操 10:30~11:15 わなげスポーツ 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
	28	29	30			
 erima 社会福祉事業団 休館	昭和の日 休館	元気に 60分体操 10:30~11:30 共同作品作り 14:00~15:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <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>			



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。



イスヨガが始まります

4月16日(火) 13:30~開催

イスに座って身体を伸ばし、リラクセスしてみませんか。心身ともにリフレッシュ!

はつらつセンター大泉でも人気の講座です。



新利用証更新手続きのお願い

3月1日より利用証の更新を受け付けております。

現在、桃色もしくはみず色の利用証をお持ちの方は3月31日が利用期限です。新しい利用証発行には、利用申請書と公的な本人確認書類が必要です。また、緊急連絡先を書く欄があります。ご自宅で緊急連絡先(住所、お名前、電話番号)を控えてお持ちください。

新しい利用証は4月1日以降に旧利用証と差し替えさせていただきます。ご協力よろしくお願いたします。

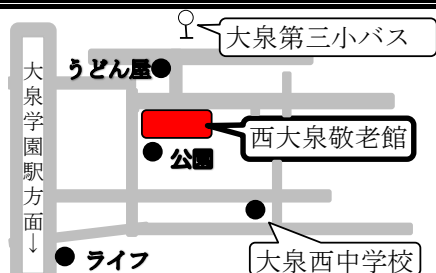
4月の事業		実施日	時間	定員	備考
先着申込	イスヨガ NEW	16日(火)	13:30~14:15	15名	持物：タオル・飲み物・ソックス
事前申込抽選事業	健康いきいき体操	2日・9日(火) 16日・23日(火)	9:30~10:30	各15名	持物：タオル・飲み物・5本足ソックス
	(ペルヴィスワーク)骨盤ストレッチ	1日(月)	13:30~14:30	各10名	持物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
		22日(月)	10:00~11:00		
	リズムでダンス	12日(金)	13:30~14:30	10名	持物：飲み物
	リニューアル 知って得するスマホ教室	4日(木)	14:00~16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
	スマホPC相談会	3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
	書道教室	17日(水)	10:00~11:30	8名	持物：書道道具一式・半紙 雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	10日(水)	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		15日(月)	13:30~15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	15日(月)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室	5日(金)	10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり	
	10日(水)	13:30~15:00			
ものづくり教室	17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	24日(水)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください ※当日先着に変更しました
	レクダンス	5日(金) 19日(金)	13:30~15:00	各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	16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	9日(火) 23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	27日(土)	9:00~12:00	参加自由	こいのぼりのつるし飾りを作ります
その他	フラダンス教室	12日(金) 26日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

4月の抽選事業申込期間：3月21日(木)~23日(土)、結果発表日25日(月)※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4月スケジュール 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
休館日	カラオケ休み			カラオケ休み	カラオケ休み		
	娯楽室	健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体(一新長寿会) 9:15~12:15	折紙教室 10:00~11:30		
	骨盤ストレッチ 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	スマホ教室 14:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	
その他					団体(なんの会) 9:00~12:00		
					団体(一新輪投) 13:00~16:30	団体(ニコニコ会) 13:00~16:30	
7	8	9	10	11	12	13	
休館日		カラオケ休み	カラオケ休み		カラオケ休み		
	娯楽室	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	団体(睦会) 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00		
	カラオケ 13:00~16:00		折紙教室 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	リズムでダンス 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00	
その他		てっだい隊 10:30~12:00	団体(あやめ会) 9:00~12:00				
		団体(一新麻雀) 13:00~16:30					
14	15	16	17	18	19	20	
休館日	カラオケ休み	カラオケ休み			カラオケ休み		
	娯楽室	水彩色鉛筆 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	ものづくり 10:00~11:30	団体(木曜会) 9:00~12:00		
	絵手紙 13:30~15:00	イスヨガ 13:30~14:15	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	
その他		健康相談 10:30~11:30	書道 10:00~11:30		団体(なんの会) 9:00~12:00		
					団体(一新輪投) 13:00~16:30	団体(ニコニコ会) 13:00~16:30	
21	22	23	24	25	26	27	
休館日			カラオケ休み		カラオケ休み		
	娯楽室	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30	映画の会 10:00~12:00		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	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00	
その他		てっだい隊 10:30~12:00	団体(あやめ会) 9:00~12:00				
		団体(一新麻雀) 13:00~16:30					
28	29	30	 <div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>5月事業 申込期間 4月22日~24日 抽選発表 4月25日</p> </div> 				
休館日	娯楽室	カラオケ 13:00~16:00					
	その他	休館日					

※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



4月号



発行日：令和6年3月20日 第163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：4月8日(月)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

定員：各3名 申込：3月21日~先着順
申込時に相談内容をご記入ください。

お世話になりました

4月より、館長の高橋は、はつらつセンター大泉に異動になります。2年間皆様にはご指導・ご協力いただきありがとうございました。後任の館長には、はつらつセンター光が丘より、石井が着任いたしますので、引き続きよろしく願いいたします。

初心者スマホ教室

日時：4月25日(木) 13:30~15:30

定員：5名 申込：3月21日~先着順
内容：地図アプリ

着任の挨拶

はつらつセンター光が丘より異動してきました、石井と申します。敬老館の勤務は初めてですので、ご不便をおかけする場面もあると思いますが、何卒宜しくお願いいたします。

4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 5日(金) ②10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	17日(水)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	持物：縫い針・糸(白) はさみ
	やさしい折紙	26日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各12名	持物：のり・ハサミ
	書道教室	19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	12日(金)	13:30~15:00	10名	持物：詳細は館内のポスター をご覧ください。
	映画会	27日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所にご確認 ください。
	ポッチャを楽しもう	20日(土)	10:30~11:30	18名	持物：飲み物
	輪投げを楽しもう	9日(火)	10:00~11:00	18名	持物：飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	2日・16日 23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 13日(土) ② 22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)	12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	
当日 先着	看護師による健康相談会	4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	4日 11日 18日 25日(木)	10:00~10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス	① 6日(土) ②20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	3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	27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	27日(土)	13:30~14:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽 しみます。

4月の抽選事業申込期間：3月21日(木)~23日(土) (電話での申込は23日(土)のみです。)

結果発表：25日(月) ※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いたします。中止・変更の場合があります。

4月

スケジュール

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6 カラオケお休み	
		リズムでダンス 10:00~11:00	ギターに合わせて 歌おう 10:30~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 健康相談会 10:00~11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30	レクダンス 13:30~15:00	
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30		
7	8	9	10	11	12	13	
休館日	スマホ相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	輪投げを 楽しもう 10:00~11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 絵手紙教室 13:30~15:00	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:00	
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00			
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
14	15	16	17	18	19	20	
休館日		リズムでダンス 10:00~11:00	たのしく作ろう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	にこにこ健康体操 10:00~10:40	書道教室 10:00~11:30	ポッチャを 楽しもう 10:30~11:30 レクダンス 13:30~15:00	
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
21	22	23	24	25	26	27	
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:15	リズムでダンス 10:00~11:00	5月抽選事業申込期間		にこにこ健康体操 10:00~10:40 初心者スマホ教室 13:30~15:30	やさしい折紙 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 抽選結果発表	映画会 9:30~11:30 ゲームを たのしもう 13:30~14:30
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00				
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 5月事業申込 4月22日(月)~24日(水) (電話申込は24日) 抽選結果発表は26日(金) </div>				
休館日	昭和の日	カラオケ 13:00~16:00 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）