練馬区にお住まいの60歳以上の方を対象に
体操、健康、趣味など毎月さまざまな事業を開催しています。

発行 令和7年4月20日第158号

栄町敬老館だより 5月号

練馬区立栄町敬老館（さかえちょう）　☎03-3994-3286（みんなにハロー）
練馬区栄町40-7　2階
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（単発）

日時：①5月12日(月)午前10時30分～11時30分
②5月26日(月)午前10時30分～11時30分
※どちらかの日にちをお選びください

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
○フェイスタオル○5本指靴下(希望者のみ)
申込：4月21日(月)から4月30日(水)まで
抽選発表：5月7日(水)から
窓口または電話で各自開催2日前までにご確認ください

当日受付

季節のミニ講座とよろず相談会

季節のミニ講座　内容:について
日時:5月16日㈮午後2時～2時30分
定員：15名程度

4/28から先着

よろず相談会
介護や福祉、医療や健康のことなど
何でもご相談ください。
日時：5月16日(金)Ⓐ午後2時30分～Ⓑ午後2時45分～
（各回1名・お一人15分間）
申込：4月28日（月）～定員に達するまで
相談員：第2育秀苑地域包括支援センター職員

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

股・膝関節痛予防

日時:5月15日㈭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（木）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。

4/22から先着

ナンプレ講座

日時:5月8日㈭
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
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（火）から定員に達するまで

4/25から先着

詩吟教室

日時：令和7年5月～令和8年3月 全15回
/第1･3月曜日（初回5月19日(月)）
午前10時～11時
講師：川島 洋龍氏
定員：各日10名（申込日から先着順）
申込：4月25日(金)から定員に達するまで

抽選　ねりま　ゆる×らく体操

日時：5月30日（金）午前10時30分～正午
講師：健康運動指導士　　定員：15名（抽選）
申込：4月21日(月)から4月30日(水)まで
抽選発表：5月12日（月）から窓口または電話で各自ご確認ください。

ロコモ予防に効果的な31の動作で構成された体操です♪

※ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの衰えから足腰が弱ってしまうことをいいます。

【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
開放時間は事業開催等によって変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
	※事業ご参加には、一部を除き事前申込が必要です。 ※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。 **※抽選の確認は、開催日の2営業日前までにご確認ください。** **ご確認いただけない場合はキャンセル扱いとなります。ご注意ください。**			1	2	3
休館日				カラオケ　× 囲碁･将棋　○ **コーラス教室③** 10時30分～ 11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～	休館日 （憲法記念日）
4	5	6	7	8	9	10 朝カラ
休館日 （みどりの日）	休館日 （こどもの日）	休館日 （振替休日）	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　午後× **初心者向け** **パソコン相談会** 10時～/11時～ **ナンプレ講座** 初：2時～2時50分 中：3時10分～4時 **スマートフォン教室③** 2時～4時	カラオケ　○ 囲碁･将棋　○ **健康測定の日** 9時～4時	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
11	12	13 朝カラ	14	15	16	17 朝カラ
休館日	カラオケ　○ 囲碁･将棋　○ **リラックスヨガ** 10時30分～ 11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（ゆったり）** 2時～3時15分	カラオケ　○ 囲碁･将棋　○ **折り紙交流サロン** 10時30分～ 11時30分 **スマホ相談サロン** 2時～4時	カラオケ　× 囲碁･将棋　○ **コーラス教室④** 10時30分～ 11時30分 **フレイル予防講座** 2時30分～ 3時30分	カラオケ　15：30～ 囲碁･将棋　○ **のびのび体操** 前：10時30分～ 後：11時10分～ **季節のミニ講座とよろず相談会** 2時～3時	カラオケ　○ 囲碁･将棋　○ **栄町健康体操** 黄：10時30分～ 青：11時15分～
18	19	20 朝カラ	21	22	23	24 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①** 10時～11時 **スマホ相談サロン** 2時～4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（しっかり）** 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　○ **健康相談の日** 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** 2時～4時	カラオケ　○ 囲碁･将棋　○ **栄町健康体操** 黄：10時30分～ 青：11時15分～
25	26	27 朝カラ	28	29	30	31 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 **栄町お助け隊！** 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　○	カラオケ　× 囲碁･将棋　○	カラオケ　○ 囲碁･将棋　○ **ゆる×らく体操** 10時30分～正午	カラオケ　○ 囲碁･将棋　○ **栄町健康体操** 黄：10時30分～ 青：11時15分～

5月 南田中 敬老館便り

発行日　令和7年4月21日

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

※事業申込：窓口にて4月21日（月）より受付開始。電話申し込みは4月22日（火）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。

■ 健康麻雀 麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。	毎週；木曜日	9時～12時 1時～4時30分	多目的室 定員；各回 16名
■ ボッチャを楽しむ会 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。	1日；第1木曜日	2時～3時	娯楽室 定員；6名
■ 気功で元気 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。	毎週；金曜日	9時30分～10時30分	娯楽室 定員；12名
■ 健康いきいき体操 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。	毎週；水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員；12名
■ 陶芸を楽しむ会 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。	8・15・22日；第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室 定員；3名
■ スカットボールを楽しむ会 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。	8日；第2木曜日	2時～3時	娯楽室 定員；10名
■ iPadを楽しむ会 iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	10日；第2土曜日	10時～11時	休養室 定員；5名
■ 健康長生き体操 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。	10・24日；第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員；12名
■ フラステップを楽しむ会 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。	12日；【※今月は第2月曜日】	10時～10時40分	娯楽室 定員；10名
■ 折り紙教室 基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。	12日；第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員；12名
■ スマートフォン相談会 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です。（申込締切4月30日）	13日；第2火曜日	9時30分～12時 各30分	休養室 定員；5名
■ 音楽健康体操 リズムに合わせて楽しく運動！水分をご持参ください。	13日；第2火曜日	2時～3時	娯楽室 定員；15名
■ オセロ教室 オセロを学んで楽しくゲームしましょう。	14日；第2水曜日	1時～3時	多目的室 定員；6名
■ ゲームを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。	17日；第3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員；4名
■ みんなで歌う会 懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。	17日；第3土曜日	2時～3時	娯楽室 定員；12名
■ 軽体操 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。	19・26日；第3・4月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員；12名
■ バランスボードトレーニング バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしないましょう。水分をご持参ください。	20日；第3火曜日	10時～11時	娯楽室 定員；6名
■ スマートフォン基本操作教室 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。	20日；【※今月は第3火曜日】	2時～4時	多目的室 定員；6名
■ 輪投げを楽しむ会 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。	20日；【※今月は第3火曜日】	2時～3時	娯楽室 定員；10名
■ ポールストック運動 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。	27日；第4火曜日	10時～11時	多目的室・屋外 定員；5名
■ 抹茶を楽しむ会 抹茶を頂きながらゆったりとした時間を過ごしましょう。	30日；第5金曜日	2時～3時	多目的室 定員；5名
■ 落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。	31日；第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員；20名
●『抽選』介護予防・フレイル予防講座 講義内容は『股・膝関節痛予防』…はつらつセンター大泉よりZOOM配信	15日；第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室 定員；12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。

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
			団体抽選会 9時30分～	1 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ボッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	2 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	8 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	9 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	10 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
11 休館日	12 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	13 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	14 オセロ教室 1時～3時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	15 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	16 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	17 ゲームを楽しむ会 10時～11時 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み
18 休館日	19 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	20 バランスボード 10時～11時 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 休み	21 6月分事業申込 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	22 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	23 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	24 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
25 休館日	26 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	27 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	28 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	29 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	30 気功で元気 9時30分～10時30分 抹茶を楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午後	31 落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み

○開放事業

○囲碁・将棋・オセロ・・・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。

令和7年5月号

発行日：令和7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

三原台 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	26日(月)　13：00～15：30	各1名(計5名)	30分/１人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	13日(火) 27日(火)　10：00～11：00	持物：ヨガマットまたはバスタオル 24名	骨盤ストレッチまたは シニア・ヨガ どちらか1人1回のみ 参加となります。
	シニア・ヨガ	7日(水) 21日(水) 10：00～11：00	15名	
	水彩色えんぴつクラブ	9日(金)　10：00～11：30 13：30～15：00	15名	
	おり紙広場	7日(水)　14日(水)　23日(金) 10：00～11：30	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります
	わくわくカレンダー	24日(土)　10：00～11：30	15名	詳細は受付でお願いします
	「わくわく絵本」 大人も楽しめる絵本の会 事業名を変更しました	20日(火)　10：00～11：00	20名程度	詳細は受付でお願いします
参加自由事業（窓口受付）	にこやか体操 (健康相談19日)	12日(月) 19日(月) 26日(月) 10：00～10：45	30名程度	
	健康いきいき体操	2日(金)　17日(土)　10：00～11：15	26名程度	５本指靴下・浴用タオル
	ねりまゆるらく体操	8日(木)　22日(木) 10：00～11：15	26名程度	NEW　ヨガマットor バスタオル
	コア・エクササイズ	15日(木)　29日(木)　10：00～11：00	26名程度	NEW　ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	14日(水)　28日(水)　10：00～11：00	26名程度	
	レクダンス	8日(木)　22日(木)　13：30～15：00	30名程度	手ぬぐい （肩幅以上の長さ）
	三原台ボッチャーズ	10日(土)　13：30～14：30	15名程度	
	ゲームにトライ （ボウリング）	19日(月)　13：30～14：00	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	15日(木)　14：30～15：30	10名程度	講座＆体操があります
	合唱カラオケ横丁	1日(木)　10：00～11：00	15名程度	
		～ リクエストday ～ 30日(金)　10：00～11：00	15名程度	NEW
	小さな映画会	31日(土)　10：00～12：00	30名程度	
	書道	16日(金)　10：00～11：30	12名程度	
	もの作り交流会	13日(火)　10：00～11：30	12名程度	
	脳トレチョイス	12日(月)　10：50～11：20		詳細は受付までお願い致します

☆5月事業申込日☆　4月21日（月）先着　電話での申込み・確認・変更は１３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。

令和7年5月　カレンダー　三原台敬老館

日	月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
	◆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		6月の事業申込について 【先着申込日】 5月21日(水) 9:00～ 電話受付は 13:00～	1	2	3
休館 午前				合唱 カラオケ横丁	健康 いきいき体操	休館
午後						
				カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
4	5	6	7	8	9	10
休館 午前	休館	休館	シニア・ヨガ	ねりま ゆるらく体操	水彩色えんぴつ クラブ	
			おり紙広場			
午後			知って得する スマホ教室	レクダンス	水彩色えんぴつ クラブ	三原台 ボッチャーズ
			カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
11	12	13	14	15	16	17
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	コア・ エクササイズ	書道	健康 いきいき体操
	脳トレ チョイス	もの作り 交流会	おり紙広場			
午後				フレイル予防 オンライン講座		
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
18	19	20	21	22	23	24
休館 午前	にこやか体操 ＆健康相談	わくわく絵本 大人も楽しめる絵本の会、事業名を変更しました	シニア・ヨガ	ねりま ゆるらく体操	おり紙広場	わくわく カレンダー
午後	ゲームに トライ			レクダンス		
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
25	26	27	28	29	30	31
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	コア・ エクササイズ	合唱カラオケ横丁 ～リクエストday～	小さな 映画会
午後	【館】スマホ 相談会					
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋

発行　令和7年　4月21日

5月 May 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

練馬区石神井町7-28-21
☎ 03-3996-2900

自由参加　なんでも相談会

【日時】5月2日（金）10:00～12:30
1部：相談会　10:00～11:00　予約不要
2部：食事会　11:00～12:30　要予約
【内容】転倒と疼痛予防の為の体操教室
【講師】DS訪問看護ステーション理学療法士

自由参加　名作シアター

【日時】5月17日（土）13:30～15:40
【タイトル】『レベッカ』
【出演者】ローレンス・オリヴィエ
ジョーン・フォンテーン

抽選　フレイル介護予防

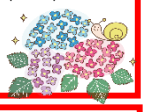
【日時】5月15日（木）14:30～15:30
【内容】「股・膝関節痛予防」
【定員】8名程度
【申込み】4月21日（月）～5月7日（水）
【抽選発表】5月9日（金）～

抽選　うえちゃんと笑おう！

【日時】5月16日（金）10:00～11:00
【内容】朗読劇や南京玉すだれなど
【定員】15名程度
【申込み】4月21日（月）～26日（土）
【抽選発表】4月30日（水）～

抽選　貼り絵クラブ

【日時】5月22日（木）10:00～11:30
【内容】「6月のカレンダー」を作ります
【定員】8名程度
【申込み】4月21日（月）～26日（土）
【抽選発表】4月30日（水）～



抽選　スマホ・パソコン相談会

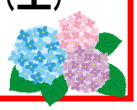
【日時】5月23日（金）【2部制】
①10:00～11:00　②11:00～12:00
【内容】スマホに関する質問にお答えします
【定員】各3名ずつ
【申込み】4月21日（月）～26日（土）
【抽選発表】4月30日（水）～

抽選　歌声広場

【日時】5月26日（月）10:30～11:30
【内容】春の唱歌を歌います♪
【定員】30名程度
【申込み】4月21日（月）～26日（土）
【抽選発表】4月30日（水）～

抽選　折り紙クラブ

【日時】5月27日（火）10:00～11:30
【内容】「あじさい」を折ります
【定員】8名
【申込み】4月21日（月）～26日（土）
【抽選発表】4月30日（水）～



【次月のお申込み】
6月の申込み期間：　5月20日(火)～27日(火)　　抽選発表：5月29日(木)～

2025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

5月の申込み期間： 4月21日(月)～26日(土)

抽選発表： 4月30日(水)～

【次月のお申込み】

6月の申込み期間： 5月20日(火)～27日(火)

抽選発表： 5月29日(木)～

※色付きの事業が抽選となります

日	月	火	水	木	金	土
休館日				1	2	3
				団体利用(大) 9:00～12:00	なんでも相談会(大) 10:00～12:30	憲法記念日
				パターゴルフ(洋) 10:00～11:00	初心者麻雀(洋) 9:30～12:00	
				老大民謡(大) 14:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	
				オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	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】
			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	手芸の会(洋) 9:30～11:30
			カラオケ(大) 13:00～16:30	老大カラオケ(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
11	12	13	14	15	16	17
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	うえちゃんと笑おう！(大) 10:00～11:00	輪投げの会(大) 9:30～11:30
	川柳講座(洋) 10:00～11:30	絵手紙教室(洋) 9:30～10:30 10:40～11:40	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	ミニ輪投げ(洋) 10:00～11:30	初心者麻雀(洋) 9:30～12:00	
	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) 13:30～15:40
	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	初心者囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
18	19	20	21	22	23	24
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	貼り絵クラブ(洋) 10:00～11:30 【抽選】	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
25	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		団体利用(大) 9:00～12:00	レッツ！フラ体操(大) 10:00～11:00	輪投げの会(大) 9:30～11:30
		折り紙クラブ(洋) 10:00～11:30 【抽選】	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00		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		カラオケ(大) 13:00～16:30	
		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

☆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7年4月21日
練馬区石神井台2-18-13
☎03-3995-8270
URL https://senyoukai.or.jp/
泉陽会

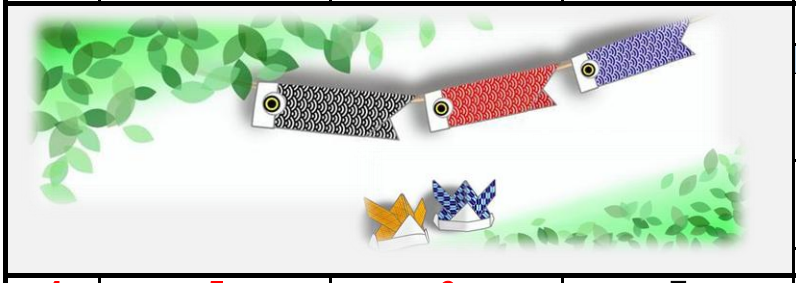
申込み受付　：　4月21日(月)9時～4月25日(金)12時まで
申込み方法　：　敬老館窓口に直接お越しください。(抽選結果は28日発表です)

★ 1日・8日・15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
★ 7日(水)「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 多目的会議室
★ 7日(水)・10日(土)「ゲームでボウリング」 テレビ画面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
★ 8日(木)「ポールストック運動」 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。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 4名 多目的会議室
★ 9日・23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(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
★ 13日・20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。　※今月は第2・第3火曜日開催です	時間: 定員: 場所:	13時～14時30分 15名 娯楽室
★ 14日(水)・17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
★ 17日(土)「輪投げを楽しむ会」　※今月は第3土曜日開催です 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:	10時～11時 10名 娯楽室
★ 20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 8名 娯楽室
★ 22日(木)「沖縄三線で歌う会」 三線にあわせて沖縄民謡を歌いましょう。（歌詞を写すための紙とペンをお持ちください）	時間: 定員: 場所:	15時～16時 10名 娯楽室
★ 23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
★ 24日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 懐かしの映画を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～15時 20名 娯楽室
★ 27日(火)「みんなで歌う会」　※リクエスト曲締め切り　20日(火) 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
★ 28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と決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室

先着順	1日(木)館職員の「初心者スマホ活用術」 iPadで動画をみながら行います。iPhonとアンドロイドの2部制(各30分)。電話申し込み可。	14時30分～15時30分　定員各3名 娯楽室	
	21日(水)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)。電話申し込み可。	13時30分～15時　定員各2名 娯楽室	
	15日(木)「フレイル予防講座」　股・膝関節痛予防 ※5/1から申込み開始。電話申込み可。オンラインによる講座です。	14時30分～15時30分　定員10名 娯楽室	
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。リズムに合わせた踏台昇降運動です。	13時～13時40分　定員10名 娯楽室	
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(23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　定員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 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 館)スマホ活用術 14:30～15:30 カラオケ終日休み	2 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 子供の日	6 振替休日	7 パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 ゲームでボウリング 13:00～14:15 カラオケ午前・午後	8 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 ボールストック運動 14:00～15:00 カラオケ午前休み	9 太極拳教室 10:00～11:30 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前休み	10 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ゲームでボウリング 13:00～14:15 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ終日休み
11 休館日	12 スロースステップ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	13 健康ストレッチ 13:00～14:30 カラオケ午後休み	14 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ボッチャを楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ午前・午後	15 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 フレイル予防講座 14:30～15:30 カラオケ終日休み	16 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	17 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 ボッチャを楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ終日休み
18 休館日	19 スロースステップ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	20 フレイル予防体操 10:00～10:45 健康ストレッチ 13:00～14:30 カラオケ午後休み	21 館)スマホ相談会 13:30～15:00 カラオケ午後休み	22 14時まで団体利用 沖縄三線で歌う会 15:00～16:00 カラオケ終日休み	23 太極拳教室 10:00～11:30 音楽健康体操 13:30～14:30 カラオケ終日休み	24 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 カラオケ終日休み
25 休館日	26 スロースステップ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	27 みんなで歌う会 14:00～15:00 カラオケ午後休み	28 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 スカットボールを楽しむ会 13:00～14:00 カラオケ午前・午後	29 14時まで団体利用 カラオケ午前休み	30 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	31 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 カラオケ終日休み

☆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

敬老館の利用方法

★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・・6月の利用は5月1日（木）受付となります。

発行日　令和7年 4月21日

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～
4/21(月) ～ 25(金)
抽選発表:　5/1 (木)～
※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
	パソコン・スマホ相談会 日時　5月21日（水） 10:00 ～ 11:00　3名 11:00 ～ 12:00　3名 4月21日 申込開始　申込受付順			1 抽選発表日 シニアヨガ <申込受付順> 10:00~11:00	2 いきいき体操 <申込受付順> 14:00~15:00	3 憲法 記念日
4 休館日	5 子どもの日	6 みどりの日 振替休日	7 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	8 トータルフィットネス <抽選> 10:00~11:00 輪投げ <自由参加> 14:00~15:00	9 オセロゲーム <抽選> 14:00~15:00	10 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
11 休館日	12 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	13 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00~15:00	14 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	15 シニアヨガ <抽選> 10:00~11:00 フレイル予防 オンライン 「股・膝関節痛予防」 <5月1日から受付> 14:30~15:30	16 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) いきいき体操 <抽選> 14:00~15:00	17 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
18 休館日	19 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	20 6月 申込開始 フラダンス <抽選> 14:00~15:00	21 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	22 トータルフィットネス <抽選> 10:00~11:00	23 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) フェルトで作るバラ <抽選> 14:00~15:00	24 事業申込最終日 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
25 休館日	26 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	27 輪投げ <自由参加> 10:00~11:00 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00~15:00	28 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	29 映画鑑賞会 <自由参加> 14:00~15:50	30 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) ゆる×らく体操 <申込受付順> 14:00~15:50	31 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30

★ 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

上石神井敬老館 たより

令和7年
5月号

社会福祉法人　練馬豊成会
上石神井敬老館
練馬区上石神井1-6-16
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　股・膝関節痛予防　　5月1日から受付　　申込受付順

5月15日（木）　14:30～15:30　　定員　7名

ねりま　ゆる×らく体操

健康寿命を延ばすための無理のない緩やかな動きの体操です

5月30日（金）　14:00～15:30　　定員　8名　　申込受付順

いきいき体操	定員各7名	2日（金） 14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順
		16日（金） 14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
フラダンス	定員各5名	20日（火） 14:00～15:00		抽選
シニア ヨガ	定員各6名	1日（木） 10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順
		15日（木） 10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
トータル フィットネス	定員各6名	8日（木） 10:00～11:00		抽選
		22日（木） 10:00～11:00		抽選
オセロゲーム	定員6名	9日（金） 14:00～15:00		抽選
骨盤ストレッチ	定員各6名	13日（火） 14:00～15:00		抽選
		27日（火） 14:00～15:00		抽選
輪投げ		8日（木） 14:00～15:00		自由参加
		27日（火） 10:00～11:00		自由参加
フェルトで で作るバラ	定員6名	23日（金） 14:00～15:00		抽選
映画鑑賞会		29日（木） 14:00～15:50		自由参加

事業参加の方は、上履きをお持ちください

西大泉敬老館便り 5月号

発行：令和7年4月21日
〒178-0065　練馬区西大泉3-21-16
問合せ　03（3924）9545

お楽しみ発表会

5月24日(土)9:30～16:00(昼休憩1時間)

日ごろの活動をお披露目します。
午前は演芸、午後は歌唱の披露します。

★9:30～12:00
南京玉すだれ・フラダンス・民謡・レクダンス・日本舞踊

★13:00～16:00
西大泉敬老館のカラオケ団体・カラオケ個人開放に参加されている方が歌を披露します。

ゆるっとフィットネス
5月19日(月)13:30～14:15
音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう

楽しく歌おう　5月31日(土)10:30～11:30
ピアノとギターの演奏に合わせて、歌いましょう。

にこにこ健康体操　5月21日(水)13:30～14:10
大泉北敬老館で行っている、ストレッチ・筋トレ・脳トレを合わせた体操です。お気軽にご参加ください。

5月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前申込先着事業	レクスポ教室	30日（金）	13:30～15:00	12名	輪投げをします タオル・飲み物
	ゲームにトライ	7日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でボウリング対戦！ 飲み物
	書道教室	23日（金）	10:00～11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	12日（月） 28日（水）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	水彩色鉛筆で塗り絵	22日（木）	10:00～11:30	１０名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	2日（金） 12日（月）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	みんなで押し花（ものづくり）	9日（金）	13:30～15:00	14名	木工ボンド・つまようじ又は竹串
抽選事前申込事業	NEW ゆるっとフィットネス	19日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
	NEW 楽しく歌おう	31日（土）	10:30～11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌いましょう。
	NEW にこにこ健康体操	21日（水）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
	健康いきいき体操	13日・20日(火) 27日(火)	9:30～10:30	各１５名	タオル・飲み物・５本足くつ下 ※申込回数の制限はありません
	（ペルヴィスワーク）骨盤ストレッチ	26日（月）	10:00～11:00	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	イスヨガ	20日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
	知って得するスマホ教室	1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	7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
当日先着事業	レクダンス	2日・16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	20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	13日(火) 27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	17日（土）	9:00～12:00	参加自由	「カップフラワー」を作ります
受付中	理学療法士講座	15日（木）	14:30～15:30	１０名	zoom中継で「股・膝関節予防」の講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	9日（金） 23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21日(月)～23日(水)**、結果発表**25日(金)**※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。電話申し込みは10：00～でお願いします。

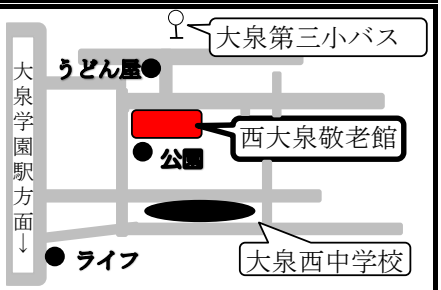
令和７年５月スケジュール　西大泉敬老館

6月事業
申込期間
5月20日～22日
抽選日
5月24日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
休館日 娯楽室				カラオケ休み	カラオケ休み	休館日
				団体(一新長寿会) 9:15～12:15	折紙教室 10:00～11:30	
				スマホ教室 14:00-16:00	レクダンス 13:30～15:00	
休館日 その他					団体（なんの会） 9:00～12:00	
					団体（一新輪投） 13:00～16:30	
4	5	6	7	8	9	10
休館日 娯楽室	休館日	休館日	カラオケ休み		カラオケ休み	
			スマホＰＣ相談会 10:00-12:00	団体(睦会) 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	
			ゲームにトライ 14:00～15:30	カラオケ 13：00～16：00	みんなで押し花 13:30～15:00	カラオケ 13：00～16：00
休館日 その他						児童館貸出
						児童館貸出
11	12	13	14	15	16	17
休館日 娯楽室	カラオケ休み			カラオケ休み	カラオケ休み	
	絵手紙 10:00～11:30	健康いきいき体操 9:30～10:30		団体(木曜会) 9:00～12:00		ワークショップ 9:00～12:00
	折紙教室 13:30～15:00	カラオケ 13：00～16：00	カラオケ 13：00～16：00	理学療法士講座 14:30-15:30	レクダンス 13:30～15:00	カラオケ 13：00～16：00
休館日 その他		てつだい隊 10:30-12:00	団体(あやめ会) 9:00～12:00		団体（なんの会） 9:00～12:00	
		団体(一新麻雀) 13:00～16:30			団体（一新輪投） 13:00～16:30	団体（ニコニコ会） 13:00～16:30
18	19	20	21	22	23	24
休館日 娯楽室	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み
		健康いきいき体操 9:30～10:30		水彩色鉛筆 10:00～11:30	フラダンス教室 10:00～12:00	お楽しみ発表会 演芸・踊り・ﾀﾞﾝｽ 9:30-12:00 個人・団体ｶﾗｵｹ 13:00-16:00
	ゆるっとﾌｨｯﾄﾈｽ 13:30～14:15	イスヨガ 13:30～14:10	にこにこ健康体操 13:30～14:10	カラオケ 13：00～16：00		
休館日 その他		健康相談 10:30～11:30			書道 10:00～11:30	
		食のほっとサロン				
25	26	27	28	29	30	31
休館日 娯楽室			カラオケ休み		カラオケ休み	
	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	健康いきいき体操 9:30～10:30	転ばない体づくり 10:00～11:30			楽しく歌おう 10:30～11:30
	カラオケ 13：00～16：00	カラオケ 13：00～16：00	絵手紙 13:30～15:00	カラオケ 13：00～16：00	レクスポ教室 13:30～15:00	カラオケ 13：00～16：00
休館日 その他		てつだい隊 10:30-12:00	団体(あやめ会) 9:00～12:00			
		団体(一新麻雀) 13:00～16:30				団体（ニコニコ会） 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
●保谷駅～光が丘駅行「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

今月は「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）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	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）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	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	①　8日（木） ② 22日（木） ③ 29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 （ペルヴィスワーク）	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）	① 9:50～10:30 ② 10:50～11:30	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
	ボッチャを楽しもう	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 カラオケお休み
				1	2	3
	 ☆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 囲碁・将棋 12：00～16：30	ボッチャを 楽しもう 10:00～11:00 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	憲法記念 日 休館日
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 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	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 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① 10:00～11:30 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	館内装飾 お手伝い隊 10:30～11:30 声活（こえかつ） 13:30～14:30 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 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	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 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② 10:00～11:30 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	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 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	レクダンス 13:30～15:00
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 囲碁・将棋 12：00～16：30	にこにこ健康体操 ①　9:50～10:30 ②10:50～11:30 ～お便り発行～ カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	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② 10:00～11:00 初心者スマホ教室 13:30～15:30 囲碁・将棋 12：00～16：30	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	映画会 9:30～11:30 ゲームを楽しもう 13:30～14:30 囲碁・将棋 12：00～16：30
			6月　抽選事業　申込期間			
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 カラオケ 13：00～16：00 囲碁・将棋 12：00～16：30	NEW 洋楽フィットネス 13:30～14:15 囲碁・将棋 12：00～16：30	輪投げを楽しもう 13:30～14:30 囲碁・将棋 12：00～16：30	練馬健康 いきいき体操③ 10:00～11:00 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	百人一首を 楽しみましょう！ 10:00～11:30 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。だだし、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