

# 栄町敬老館だより 8月号



さかえちょう  
**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（単発）

日時：①8月25日（月）午前10時30分～11時30分

祝日と重なるため1回の開催です

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：7月22日（火）から7月31日（木）まで

抽選発表：8月2日（土）から



## 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：8月～9月 / 第2・4木曜日

初回：8月14日（木）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：7月22日（火）から7月31日（木）まで

抽選発表：8月4日（月）から

窓口または電話で各自ご確認ください。

7/25から  
先着

## 絵はがきを楽しむ会

日時：8月6日（水）

午後1時30分～3時

持ち物：雑巾（筆拭き）

定員：8名（申込日から先着順）

申込：7月25日（金）から定員に達するまで



7/22から  
先着

## ナンプレ講座

日時：8月14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：7月22日（火）から定員に達するまで



## 当日受付 皆で楽しむ！レクリエーションスポーツ

### 【8月：ボッチャ】

毎月第4水曜日8/27（水）午前10時～正午開催

内容：ボッチャ、テレビゲームを使ったスポーツ、  
モルックなどのレクリエーションスポーツを毎月1種、  
開放事業でお楽しみいただけます

定員：15名程度（人数が多い場合は入れ替え制）

指導はございません。

皆様で自由にお楽しみください

第4月曜日  
8/25開催

## 栄町おたすけ隊！

お仲間随時募集中！

植栽・小物づくり・館内清掃のお手伝い・地域活動・おた  
より折りなどいろいろなお手伝いをお願いいたします。  
今月は小物作り（変更の場合もあります）

## ！熱中症にご注意ください！

- ・クーリングスポット（涼みどころ）としてご利用いただけます。
- ・ご来館の際は、水分補給用のお飲み物を忘れずにお持ちください。
- ・事業にはご体調に注意し無理のないようにご参加ください



【熱中症特別警戒アラート】発表時は事業を中止いたします。ご承知おきください。

- 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 8 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	
						カラオケ ○	カラオケ ○
						囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
						栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～	
3	4	5 朝カラ	6	7	8	9 朝カラ	
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ 講座終了後 ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○	
	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 午前 ×	
	音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分	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 絵はがきを楽しむ 1時30分～3時	コーラス教室⑨ 10時30分～ 11時30分	健康測定の日 9時～4時	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	
10	11	12 朝カラ	13	14	15	16 朝カラ	
休館日	休館日 (山の日)	カラオケ ×	カラオケ 2時まで ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○	
		囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 午後 ×	囲碁・将棋 ○	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	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	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① 2時～4時 ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時		栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～	
17	18	19 朝カラ	20	21		22	23 朝カラ
休館日	カラオケ 2時まで ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×		カラオケ ○	カラオケ ○
	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	
	歌声サロン 10時～10時45分 スマホ相談サロン 2時～4時	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⑩ 10時30分～ 11時30分	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～	
24	25	26 朝カラ	27	28	29	30 朝カラ	
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○	
	囲碁・将棋 午前 ×	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 午前 ×	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	
	リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分 栄町おたすけ隊 ↓ 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	皆で楽しむ! レクリエーションスポーツ 10時～正午	健康相談の日 9時～11時 スマートフォン教室② 2時～4時		栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～	
31	休館日						

# 8月南田中 敬老館便り

発行日 令和7年7月22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7月22日(火)より受付開始。電話申し込みは7月23日(水)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。

■ 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。			
■ ゲームを楽しむ会	2・16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。			
■ 映画を楽しむ会	2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。			
■ フラステップを楽しむ会	4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。			
■ スマートフォン基本操作教室	5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。			
■ 輪投げを楽しむ会	5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。			
■ 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。			
■ ポッチャを楽しむ会	7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。			
■ iPadを楽しむ会	9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。			
■ オセロ教室	9日：第2土曜日	1時～3時	多目的室
オセロを学んで楽しくゲームしましょう。			
■ 健康長生き体操	9・23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。			
■ スマートフォン相談会	12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です。(申込締切7月31日)			
■ 陶芸を楽しむ会	14・21・28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	14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。			
■ みんなで歌う会	16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。			
■ 軽体操	18・25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。			
■ 折り紙教室	18日：第3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。 ※今月は第3月曜日です。			
■ バランスボードトレーニング	19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。			
■ 音楽健康体操	19日：第3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。 ※今月は第3火曜日です。			
■ 麻雀教室	20日：第3水曜日	1時～3時	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。			
■ ポールストック運動	26日：第4火曜日	10時～11時	多目的室・屋外
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。			
■ 抹茶を楽しむ会	29日：第5金曜日	2時～3時	多目的室
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。			
■ 落語を楽しむ会	30日：第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。			

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。敬老の日はお休みです。)

●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。

# 8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	2
					団体抽選会 9時30分～	ゲームを楽しむ会 10時～11時
					気功で元気 9時30分～10時30分	映画を楽しむ会 1時30分～3時
					カラオケ 午後	カラオケ 休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日	フラステップを楽しむ会 10時～10時40分	スマートフォン基本操作教室 2時～4時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時
		輪投げを楽しむ会 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	ポッチャを楽しむ会 2時～3時		オセロ教室 1時～3時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	健康長生き体操 3時30分～4時
10	11	12	13	14	15	16
休館日	山の日	スマートフォン相談会 9時30分～12時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	ゲームを楽しむ会 10時～11時
			健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		みんなで歌う会 2時～3時
		カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日	軽体操 10時～10時30分	バランスボードトレーニング 10時～11時	9月分事業申込	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	
	折り紙教室 1時30分～3時	音楽健康体操 2時～3時	麻雀教室 1時～3時	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 休み	カラオケ 休み	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
24	25	26	27	28	29	30
休館日	軽体操 10時～10時30分	ポールストック運動 10時～11時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	
			健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	抹茶を楽しむ会 2時～3時	落語を楽しむ会 1時30分～2時30分
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
31	休館日					

○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およ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、身分の証明が出来るもの、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8月号

発行日：令和7年7月19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



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。  
※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)	知って得する スマホ教室	8月6日(水) 14:00~16:00 9月3日(水) ※2回連続講座です	6名	筆記用具	
	【館】スマホ相談会	27日(水) 9:30~12:00	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	12日(火) 10:00~11:00	24名	持物：ヨガマット またはバスタオル	
		26日(火)			
	シニア・ヨガ	6日(水) 10:00~11:00	15名		
		20日(水)			
	水彩色えんぴつクラブ	19日(火) 10:00~11:30	15名		
		20日(水)			
	わくわくカレンダー	30日(土) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします	
今月のつくってみよう	6日(水) 10:00~11:30 14日(水)	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります。		
わくわく絵本	19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)	★落語&グーパーダンス &お話しの会	9日(土) 10:30~11:30	30名程度	稲荷山図書館さんとコラボ	
	にこやか体操 (健康相談18日)	4日(月) 18日(月) 25日(月)	10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	4日(月) 10:50~11:20	30名程度	詳細は受付でお願いします	
	健康いきいき体操	1日(金) 16日(土)	10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	7日(木) 28日(木)	10:00~11:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	コア・エクササイズ	2日(土) 23日(土)	10:00~11:00	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	13日(水) 27日(水)	10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	21日(木) 9:30~11:00	30名程度		
	三原台 ポッチャ交流会	2日(土) 10:30~11:30	15名程度	児童館との交流	
	ゲームにトライ	18日(月) 11:00~11:30	5名程度		
	合唱カラオケ横丁	8日(金) 29日(金)	10:00~11:00	15名程度	～29日は、 リクエストday～
	川柳道場	5日(火) 10:00~11:30	12名程度		

☆8月事業申込日☆ 7月22日(火) 先着 電話での申し込み・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。





# 石神井敬老館だより

**⚠ 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します**  
 ◇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

🏠 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】 8月1日(金) 10:00~12:30

【内容】 骨密度とお薬の相談会 

【講師】 ブルークロス駅前薬局 山中雅史氏

※お薬についての疑問や骨の健康度チェック

自由  
参加

## 名作シアター

【日時】 8月16日(土) 13:00~15:15

【タイトル】 『陽のあたる場所』

【出演者】 モンゴメリー・クリフト

エリザベス・テイラー 

抽選

## シニアヨガ

【日時】 8月8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名程度

【申込み】 7月22日(火)~29日(火)

【抽選発表】 7月31日(木)~ 

抽選

## スマートフォン教室

【日時】 8月12日(火) 14:00~16:00

【内容】 基礎から学ぶ

【定員】 7名程度

【申込み】 7月22日(金)~29日(木)

【抽選発表】 7月31日(木)~ 

抽選

## スマホ・パソコン相談会

【日時】 8月22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】 7月22日(火)~29日(火)

【抽選発表】 7月31日(木)~ 

抽選

## 歌声広場

【日時】 8月25日(月) 10:30~11:30

【内容】 夏の唱歌を歌います♪

【定員】 30名程度

【申込み】 7月22日(金)~29日(木)

【抽選発表】 7月31日(土)~ 

抽選

## 折り紙クラブ

【日時】 8月26日(火) 10:00~11:30

【内容】 筆立てと小物入れを折ります

【定員】 8名

【申込み】 7月22日(火)~29日(火)

【抽選発表】 7月31日(土)~ 

抽選

## ときめきハンドメイド

【日時】 8月28日(木) 9:30~11:00

【内容】 「マスクで花」を作ります

【定員】 8名程度

【申込み】 7月22日(金)~29日(木)

【抽選発表】 7月31日(土)~ 

【次月のお申込み】

9月の申込み期間: 8月20日(水)~27日(水) 抽選発表: 8月30日(土)~

# 2025年8月 カレンダー

石神井歌者館  
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	8月の申込み期間: 7月22日(火)~29日(火)  抽選発表: 7月31日(木)~  ※色付きの事業が抽選となります		9月の申込み期間: 8月20日(水)~27日(水)  抽選発表: 8月30日(土)~  ※色付きの事業が抽選となります		1 なんでも相談会(大) 10:00~12:30	2 輪投げの会(大) 9:30~11:30
					初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	
					カラオケ(大) 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
3	4	5	6	7	8	9
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】	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】
	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	パターゴルフ(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	老大民謡(大) 14:00~16:00	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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	山の日	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	初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	輪投げの会(大) 9:30~11:30
			脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	カーリング(洋) 10:00~11:00		
		カラオケ(大) 13:00~16:30	カラオケ(大) 13:00~16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00~16:30	カラオケ(大) 13:00~16:30	名作シアター(大) 13:00~16:00
		スマートフォン教室(洋)1回目 14:00~16:00	麻雀(洋) 13:00~16:30	老大カラオケ(大) 13:00~16:00	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
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	ミニ輪投げ(洋) 10:00~11:30	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	老大民謡(大) 14:00~16:00	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		麻雀(洋) 13:00~16:30	初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30
24	25	26	27	28	29	30
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	麻雀(洋) 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	ときめきハンドメイド 9:30~11:00 【抽選】		
		筆ペンであそぼう(洋) 13:00~15:00	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	初心者囲碁サークル(洋) 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	
31						

☆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。



# 8月石神井台敬老館だより

発行日 令和7年7月22日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

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

申込み受付：7月22日(火)9時～7月26日(土)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)

★ 2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:	10時～11時 10名 娯楽室
★ 5日・19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 15名 娯楽室
★ 6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
★ 6日(水)・9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
★ 7日・14日・21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
★ 8日・22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
★ 9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(水)・16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
★ 14日(木)「ポールストック運動」 ポールを使ったインナーマッスルを鍛える体操です。今月は室内で行います。	時間: 定員: 場所:	14時～14時30分 4名 多目的会議室
★ 18日(月)「手工芸を楽しむ会」 小さなペットボトルを使って『香りのボトル』を作ります。	時間: 定員: 場所:	13時～15時 6名 多目的会議室
★ 19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(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
★ 23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05分 20名 娯楽室
★ 26日(火)「安心生活相談」 フレイル予防・介護予防について	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 27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
先着順	7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。iPhone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
	12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)。電話申し込み可。	13時30分～15時 定員各2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12名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(22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20名 娯楽室

# 8月カレンダー

石神井台敬老館

”注” 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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 10:00~11:00
					カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日	スローステップ 13:00~13:40	健康ストレッチ 13:00~14:30	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	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	館)スマホ活用術 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	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	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
休館日	山の日	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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
		館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	ボールストック運動 14:00~14:30	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
17	18	19	20	21	22	23
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	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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	健康ストレッチ 13:00~14:30	健康ストレッチ 13:00~14:30	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	カラオケ午前休み	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを楽しむ会 13:00~15:05
24	25	26	27	28	29	30
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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	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	カラオケ午前休み	いきいき健康体操 13:00~13:40	カラオケ終日休み
31	☆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					
休館日	☆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・・・9月の利用は8月1日(金)受付となります。					

# 上石神井敬老館

8月カレンダー TEL03-3928-8623

**～8月のお申込期間～**  
**7/22(火)～25(金)**  
**抽選発表: 8/1(金)～**  
 ※お電話でのお申込はできません。

※ **第1週日**の申込受付順は、どれか1つお選び下さい

日	月	火	水	木	金	土	
<b>休館日</b>	 <p>熱中症の予防には、水分や塩分の補給と暑さを避けることが大切です</p> <p>事業参加の方は、水分補給用の飲み物と上履きをご持参ください</p>				抽選発表日	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)		・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
					いきいき体操 <申込受付順> 14:00～15:00		
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>休館日</b>	筋トレ マシン 開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	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	折り紙 <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	
				輪投げ <自由参加> 14:00～15:00			
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
<b>休館日</b>	<b>山の日</b>	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	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	いきいき体操 <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	
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	
<b>休館日</b>	筋トレ マシン 開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	フラダンス <抽選> 14:00～15:00	8月 申込開始	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00	映画鑑賞会 <自由参加> 11:00～12:30	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				
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>休館日</b>	事業申込最終日	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	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	敬老祭の飾り作り <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	
	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
<b>31</b>							

★ 6/20～7/19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



**熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください**

### 【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。

#### 練馬区ITリーダーの会 パソコン・スマホ相談会

日時 8月20日(水)  
10:00～11:00 3名  
11:00～12:00 3名  
7月22日 申込開始 申込受付順

#### 西岡先生のスマホ教室

内容 地図アプリの使い方  
日時 ① 8月14日(木) ② 9月11日(木)  
10:00～12:00 6名  
①②両日とも参加できる方  
7月22日 申込開始 申込受付順

いきいき体操	定員各7名	1日(金)	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		15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	5日(火)	14:00～15:00		申込受付順 抽選
		19日(火)	14:00～15:00		

シニア ヨガ	定員各6名	7日(木)	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		21日(木)	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	

トータル フィットネス	定員各6名	14日(木)	10:00～11:00		抽選 抽選
		28日(木)	10:00～11:00		

折り紙	定員8名	8日(金)	10:00～11:00		抽選
-----	------	-------	-------------	--	----

骨盤ストレッチ	定員各6名	12日(火)	14:00～15:00		抽選 抽選
		26日(火)	14:00～15:00		

輪投げ		7日(木)	14:00～15:00		自由参加 自由参加
		26日(火)	10:00～11:00		

映画鑑賞会		22日(金)	11:00～12:30		自由参加
-------	--	--------	-------------	--	------

敬老祭飾り作り		29日(金)	10:00～11:00		自由参加
---------	--	--------	-------------	--	------

# 西大泉敬老館便り 8月号

発行：令和7年7月22日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



## 涼み処 おしゃべりスポット『にしけい』

日時：8月1日・15日（金）

8月4日・18日・25日（月）

9:30~12:00 自由参加

涼しいお部屋で過ごしませんか？

ラジオ体操のあとは、楽しくおしゃべりしながら、  
カレンダー作り・塗り絵・脳トレをしませんか。

ラジオ体操：9:30~10:00



## みんなでスクラッチアート

8月20日（水）10:00~11:30

スクラッチアートとは、黒い表面をペンで削って下にあるカラフルな色や模様を引き出すアートです。下絵に沿って削るだけで美しい作品が完成します。



8月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前申込先着順事業	楽しく歌おう	2日（土）	10:30~11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
	にこにこ健康体操	29日（金）	10:00~10:40	15名	タオル・飲み物
	レクスボ教室	14日（木）	13:30~15:00	12名	ポッチャをします タオル・飲み物
	ゲームにトライ	6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	22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	9日（土）	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		22日（金）	13:30~15:00		
	みんなでスクラッチアート	20日（水）	10:00~11:30	14名	作品持ち帰り用クリアファイル
	折紙教室	8日（金）	13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
27日（水）		10:00~11:30			
ものづくり教室	27日（水）	13:30~15:00	14名	木工ボンド・ハサミ・のり・竹串 作品持ち帰り用手さげ袋	
事前事業申込抽選	健康いきいき体操	5日・12日（火） 19日・26日（火）	9:30~10:30	各20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
	知って得するスマホ教室	7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	6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
当日先着順事業	レクダンス	1日・15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	19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	12日・26（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
	猫の手隊	5日・19日（火）	10:30~12:00	参加自由	てつだい隊のミニ版です 簡単な部品作りです
	ワークショップ	30日（土）	9:00~12:00	参加自由	「風鈴」を作ります
その他	フラダンス教室	8日・22日（金）	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から
	にしけい	1日・15日（金） 4日・18日・25日（月）	9:30~12:00	参加自由	ラジオ体操（9:30~10:00）

8月の抽選事業申込期間：7月22日（火）~7月24日（木）、抽選発表26日（土）※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。





**みんなで歌おう!** 8月の「ギターに合わせて歌おう」はお休みして、カラオケ機器を使い、皆さまからのリクエスト曲を歌います。楽しく歌って、暑さを吹き飛ばしましょう!  
日時:8月6日(水)10:00~11:00 当日先着:35名  
※リクエストの曲は、当日募集します!



**たのしく作ろう スペシャル**  
はつらつシニア応援塾を卒業した方が講師を務め、「花火」制作します。



**館内装飾お手伝い隊**

壁面の制作を行います!  
日時:8月2日(土) 10:00~11:30 自由参加  
出来上がった作品は、かたくり福祉作業所さんに飾っていただきます。かたくり福祉作業所さんからも作品をお借りして館内に展示します。お楽しみに!



**スマホ相談会**

日時: 8月4日(月)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
定員:各3名 申込:7月23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:8月27日(水) 9:30~11:00  
定員:6名  
内容:練馬区の情報を知る



**百人一首を楽しみましょう!**

日時:8月20日(水)10:00~11:00  
申込:7月23日~先着15名  
※第1首~第25首の札を使用します!



8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	① 1日(金) ② 7日(木)	10:00~11:30	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	①16日(土) ②26日(火)	10:00~11:30	各14名	のり・はさみ・ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	① 9日(土) ②13日(水)	10:00~11:30	各16名	のり・はさみ・ボンド
	書道教室	22日(金)	10:00~11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	29日(金)	10:00~11:30	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	①14日(木) ②28日(木)	10:00~11:00	各25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)	8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
先着前	百人一首を楽しみましょう!	20日(水)	10:00~11:00	15名	飲み物 ※今回は、第1首~第25首を使用します
当日先着	看護師による健康相談会	5日(火)	10:10~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	5日・12日 19日(火)	① 9:50~10:35 ②10:50~11:35	各回 20名	タオル・飲み物 ※8月から、45分体操になります
	レクダンス	2日・16日 (土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	みんなで歌おう!	6日(水)	10:00~11:00	35名	リクエストの曲をカラオケの演奏に合わせて皆で歌います
	映画会	30日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務局にご確認ください
	ゲームを楽しもう	25日(月)	10:00~11:00	14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	15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	18日(月)	10:00~11:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	2日(土)	10:00~11:30	12名	季節の壁面づくりです

8月の抽選事業申込期間:7月23日(木)~25日(金) 電話での申込は25日(金)のみです。  
結果発表:28日(月) 抽選に外れた方へは電話連絡します。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・変更の場合があります。

(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。





# 8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
	 <p>☆9月事業お申し込み ☆ 8月21日(木)～23日(土) 電話申込は23日(土) 抽選結果発表は26日(火)</p>				1	2
					水彩色鉛筆で塗り絵① 10:00～11:30	館内装飾 お手伝い隊 10:00～11:30
					カラオケ 13:00～16:00	レクダンス 13:30～15:00
					囲碁・将棋 12:00～16:30	
3	4	5	6	7	8	9
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 9:50～10:35 ②10:50～11:35 健康相談 10:10～11:00	みんなで歌おう! 10:00～11:00	水彩色鉛筆で塗り絵② 10:00～11:30	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	やさしい折紙① 10:00～11:30
	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	 山の日 休館日	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	やさしい折紙② 10:00～11:30	練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00	ポッチャを 楽しもう 10:00～11:00	たのしく作ろう① 10:00～11:30
		カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	レクダンス 13:30～15:00
		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
17	18	19	20	21	22	23
休館日	輪投げを 楽しもう 10:00～11:00	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	百人一首を 楽しみましょう! 10:00～11:00 ～お便り発行～	団体使用 9:00～12:00	書道教室 10:00～11:30	
	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	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
24 31	25	26	27	28	29	30
休館日	ゲームを 楽しもう 10:00～11:00	たのしく作ろう② 10:00～11:30 抽選結果発表	初心者スマホ教室 9:30～11:00	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00	絵手紙教室 10:00～11:30	映画会 9:30～11:30
	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	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

★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

