



栄町敬老館だより 9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

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。
ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。



令和7年度 敬老の日を祝う会

9月15日(月・祝)午前10時30分～午後4時

午前は初心者コーラス教室卒業発表会&マミーズコンサート、
午後は演芸会を開催!

9/5から
先着

いきいき栄養講座と 簡単!おいしい!~シニアごはん~

日時:9月24日(水)

午前10時00分~11時00分

*講座終了後個別相談あり(当日受付)

内容:低栄養予防に役立つ電子レンジ調理のご紹介

*試食はありません

講師:保健相談所 管理栄養士

定員:10名(申込日から先着順)

申込:9月5日(金)から定員に達するまで



9/1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、腰の疼痛

日時:9月18日(木)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:9月1日(月)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!

ご希望の方はお問合せください。

8/25から
先着

練馬区健康いきいき体操

日時:9月12日(金) 午前10時30分~11時30分

内容:栄町健康体操でもおなじみの

『練馬区健康いきいき体操』を詳しく解説して
いただきます。

講師:健康運動指導士

定員:15名(申込日から先着順)

申込:8月25日(月)から定員に達するまで



抽選 リラックスヨガ(単発)

日時:①9月8日(月)午前10時30分~11時30分

②9月22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

申込:8月20日(水)から8月30日(土)まで

抽選発表:9月2日(火)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



!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。



以下の詳細は増刊号にてご確認ください
【敬老の日を祝う会】【ナンプレ講座】【セーフティ教室】
【季節のミニ講座】【NEW脳トレプリント開放】
【作品展】のお知らせがございます。

【栄町敬老館 9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。

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。

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⑤ 10時～11時	栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ セーフティ教室 1時30分～ 2時30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	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～
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 2時まで 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 午後×	カラオケ講座終了後 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③ 2時～4時 ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時	練馬区 健康いきいき体操 10時30分～ 11時30分 健康測定の日 9時～4時 季節のミニ講座 2時～3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
14	15	16 朝カラ	17	18	19	20 朝カラ
休館日	敬老の日を祝う会 【午前】 初心者コーラス 発表会 マミィーズコンサ ート 【午後】 個人演芸会	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3時30分まで 囲碁・将棋 ○	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	輪投げ開放 10時～正午	フレイル予防講座 股、膝、腰の疼痛 2時30分～ 3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～
21	22	23	24	25	26	27 朝カラ
休館日 (秋分の日)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	休館日 (秋分の日)	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 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分		いきいき栄養講座と 簡単!おいしいシニ アごはん 10時～11時	健康相談の日 9時～11時 スマートフォン教室④ 2時～4時	脳トレプリント開放 10時～11時	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
28	29	30 朝カラ				
休館日	カラオケ 2時まで 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 ○				
	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～ 音楽リハビリ 2時～3時				

9月南田中 敬老館便り

発行日 令和7年8月20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8月20日(水)より受付開始。電話申し込みは8月21日(木)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。

■カラオケ利用者懇談会	1日：第1月曜日	1時～2時	娯楽室
カラオケに関してのご意見ご要望をお聞かせください。			
■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。			
■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。			
■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。			
■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	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。			
■気功で元氣	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	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。			
■映画を楽しむ会	6日：第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■軽体操	8・22・29日：第2・4・5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	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。			
■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です。(申込締切8月30日)			
■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。			
■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。			
■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！			
■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。			
■オセロ教室	13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	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。			
■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なひましょう。水分をご持参ください。			
■麻雀教室	17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。			
■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。			
■抹茶を楽しむ会	30日：第5火曜日	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。			
●『抽選』介護予防・フレイル予防講座	18日：第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『股・膝・腰の疼痛』…はつらつセンター関よりZOOM配信			
敬老の日 記念事業	※演芸会	10時～11時45分	娯楽室
	フラダンスや歌謡ショーなど		
	※アンデス音楽演奏会	2時～3時30分	娯楽室
専用楽器で奏でるアンデス音楽を楽しみませんか			11時30分～14時 玄関前

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。

9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
	1	2	3	4	5	6
休館日	団体抽選会 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ利用者懇談会 1時～2時 カラオケ 午後	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ホッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	ゲームを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ 休み
	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	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	iPadを楽しむ会 10時～11時 オセロ教室 1時～3時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	15 敬老の日 演芸会 10時～11時45分 アンデス音楽演奏会 2時～3時30分 カラオケ 休み	バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	麻雀教室 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	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	10月分事業申込 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
軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	秋分の日	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み	
軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後		抹茶を楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	9月13日(土) 9月15日(月・祝) 囲碁・将棋・オセロ・iPad・カラオケ開放はお休みとなります。		～敬老の日 記念行事～ 演芸会やアンデス音楽演奏会、野点など	9月1日(月) カラオケ利用者懇談会を開催します。ご意見・ご要望をお聞かせください。

○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

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9月号

発行日：令和7年8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



※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)	【館】スマホ相談会	29日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	パールヴィスワーク 骨盤ストレッチ	9日(火) 10:00~11:00	24名	持物：ヨガマット またはバスタオル
		30日(火) 10:00~11:00		
	シニア・ヨガ	3日(水) 10:00~11:00	15名	
		17日(水) 10:00~11:00		
	水彩色えんぴつクラブ	12日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	26日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
おり紙広場	3日(水) 9日(火) 17日(水) 10:00~11:30	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります。	
わくわく絵本	16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)	三原台カルチャー祭り	15日(月) 10:00~15:00		敬老の日 作品展示とサークル発表
	にこやか体操 (健康相談8日)	1日(月) 8日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	1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	5日(金) 10:00~11:15 20日(土)	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	11日(木) 10:00~11:15 25日(木)	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	コア・エクササイズ	4日(木) 10:00~11:00 18日(木)	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	10日(水) 10:00~11:00 24日(水)	26名程度	
	レクダンス	4日(木) 13:30~15:30 11日(木)	30名程度	
	三原台ポッチャーズ	19日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操
	ゲームにトライ	16日(火) 13:30~14:00	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	2日(火) 10:00~11:00 26日(金)	15名程度	~ 26日は、 リクエストday~
	小さな映画会	30日(火) 10:00~12:00		
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	

☆9月事業申込日☆ 8月21日(木) 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。

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土	
31		1	2	3	4	5	6	
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム	合唱カラオケ 横丁	シニア ヨガ ①	コア エクササイズ①	健康 いきいき体操①		
	午後			おり紙広場①	都 スマホ相談			
7		8	9	10	11	12	13	
休館	午前	にこやか体操 健康相談	骨盤 ストレッチ①	フラダンス クラブ①	ねりまゆるらく 体操①		準備 カル チ ャ ー 祭 り	
	午後		おり紙広場②			水彩色えんぴつ クラブ		
					レクダンス②	水彩色えんぴつ クラブ		
		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		カラオケお休み 囲碁・将棋お休み
14		15	16	17	18	19	20	
休館	午前	三原台 カル チ ャ ー 祭 り	わくわく絵本	シニア ヨガ ②	コア エクササイズ②		健康 いきいき体操②	
	午後		ゲームにトライ	おり紙広場③		書道		
					フレイル予防 オンライン講座	三原台 ポッチャーズ		
			カラオケお休み 囲碁・将棋お休み	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
21		22	23	24	25	26	27	
休館	午前	にこやか体操	休館	フラダンス クラブ②	ねりまゆるらく 体操②	合唱カラオケ横丁 リクエスト		
	午後						わくわく カレンダー	
		カラオケ 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
28		29		30				
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②	9月の事業申込について 【先着申込日】 8月21日(木) 9:00~ 電話受付は 13:00~ 9月13日(土)・15日(月) カラオケ開放 囲碁・将棋はお休み			◆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	
	午後	館 スマホ 相談会	小さな映画会					
		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					



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 **敬老の日 演芸大会** **注目!**

【日時】 9月15日(月) 9:45~15:00

【内容】

- 午前の部 9:45~11:30
- 午後の部 13:00~15:00

みなさんで発表の場を楽しみましょう
見学のための参加も大歓迎です



自由参加 **なんでも相談会**

【日時】 9月5日(金) 10:00~12:30

【内容】 歯と全身の健康

【講師】 洋歯科クリニック 山崎 耕平 講師

※詳細については受付まで



自由参加 **名作シアター**

【日時】 9月20日(土) 13:00~15:30

【タイトル】 『ハムレット』

【出演者】 ローレンス・オリヴィエ
ベイジル・シドニー



抽選 **シニアヨガ**

【日時】 9月12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】 8月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 8月30日(土)~



抽選 **フレイル介護予防**

【日時】 9月18日(木) 14:30~15:30

【内容】 股・膝・腰の疼痛

【定員】 8名程度

【申込み】 8月20日(水)~9月6日(土)

【抽選発表】 9月8日(月)~



抽選 **スマホ・パソコン相談会**

【日時】 9月26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】 8月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 8月30日(土)~



抽選 **貼り絵クラブ**

【日時】 9月25日(木) 10:00~11:30

【内容】 「紅葉の公園」を作ります

【定員】 8名

【申込み】 8月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 8月30日(土)~



抽選 **折り紙クラブ**

【日時】 9月30日(火) 10:00~11:30

【内容】 「一輪挿しと花」を折ります

【定員】 8名程度

【申込み】 8月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 8月30日(土)~



【次月のお申込み】
10月の申込み期間: 9月20(土)~26日(金) 抽選発表: 9月29日(月)~



2025年9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

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) 10:00~12:30	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	パターゴルフ(洋) 10:00~11:00	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	老大明謡(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
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	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		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	敬老祭の準備
	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	スマートフォン教室(洋)2回目 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	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 演芸大会 9:45~15:00 [午前9:45~11:30 午後13:00~15:00]		踊りの会(大) 9:30~11:30	団体利用(大) 9:00~12:00	うえちゃんとお笑おう!(大) 10:00~11:00	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	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	老大明謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	名作シアター(大) 13:00~15:30
			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
21	22	23	24	25	26	27
休館日		休館日(秋分の日)	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	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	老大大カラオケ(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
28	29	30	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)~ 10月の申込み期間: 9月20日(土)~26日(金) 抽選発表: 9月29日(月)~ ※色付きの事業が抽選となります			
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】	アロハフラ体験(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	筆ペンであそぼう(洋) 13:00~15:00				
	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。



9月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年8月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付 : 8月20日(水)9時~8月26日(火)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)

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

★ 2日・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: 13時~14時30分 定員: 15名 場所: 娛樂室
★ 3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: 10時~11時 定員: 2名 場所: 多目的会議室
★ 3日(水)13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: 13時~14時15分 定員: 各4名 場所: 娛樂室
★ 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: 10時~11時30分 定員: 3名 場所: 多目的会議室
★ 9日(火)「練馬区健康いきいき体操」 体操指導員による健康体操です。汗拭きタオルをご持参ください。	時間: 10時~11時 定員: 15名 場所: 娛樂室
★ 10日(水)・20日(土)「ポッチャを楽しむ会」 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: 13時~14時15分 定員: 各6名 場所: 娛樂室
★ 11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: 14時~14時30分 定員: 4名 場所: 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: 10時~11時30分 定員: 各12名 場所: 娛樂室
★ 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: 15時30分~16時 定員: 10名 場所: 娛樂室
★ 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: 10時~10時45分 定員: 8名 場所: 娛樂室
★ 20日(土)「ウクレレ漫談」 ウクレレの軽快なメロディーとユニークで、楽しい時間を過ごしましょう。	時間: 10時30分~11時 定員: 10名 場所: 娛樂室
★ 20日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会の皆様による落語会です。	時間: 11時~12時 定員: 10名 場所: 娛樂室
★ 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と決めましょう。	時間: 13時~14時 定員: 5名 場所: 娛樂室
★ 25日(木)「沖縄三線で唄う会」 三線にあわせて沖縄民謡を歌いましょう。	時間: 15時~16時 定員: 10名 場所: 娛樂室
★ 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: 13時30分~14時30分 定員: 15名 場所: 娛樂室
★ 27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: 10時~11時 定員: 10名 場所: 娛樂室
★ 27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: 13時~15時05分 定員: 20名 場所: 娛樂室
★ 30日(火)「みんなで歌う会」 カラオケ機を使い童謡・唱歌・歌謡曲をみんなでのおもいっきり歌い楽しみましょう。	時間: 14時~15時 定員: 10名 場所: 娛樂室

先着順	4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 娛樂室
	9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 娛樂室
	18日(木)「フレイル予防講座」股・膝・腰の疼痛 *9/1から申込み開始。電話申し込み可。オンラインによる講座です。	14時30分~15時30分 定員10名 娛樂室
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(15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。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 娛樂室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(26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 娛樂室
	毎週土曜日と第2・第4水曜日「健康麻雀」 *午前の部 9時受付・午後の部 13時受付。人数が多い場合は抽選となります。	9時~12時・13時~16時 定員各8名 多目的会議室



★9月15日(月・祝) 敬老の日記念事業★



演芸大会参加者募集中

・申込み期間8/20~9/3

・先着18組

民謡・詩吟・舞踏・手品・カラオケ等!
ご披露下さい!

午前の部 9時30分~11時30分 申込不要
体力測定会...片足立ち・握力・骨密度測定など

午後の部 13時30分~15時30分 観覧自由
演芸大会...歌・太極拳演舞・沖縄三線演奏など



9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	3	4	5	6
			パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	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
	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	館)スマホ活用術 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	
	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	13
休館日		練馬区 健康いきいき体操 10:00~11:00	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
	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	ポールストック 運動 14:00~14:30	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
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	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 敬老の日	16	17	18	19
休館日	体力測定会 9:30~11:30	フレイル予防体操 10:00~10:45		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 ウクレレ漫談 10:30~11:00 落語を楽しむ会 11:00~12:00
	演芸大会 13:30~15:30	健康ストレッチ 13:00~14:30		フレイル予防講座 14:30~15:30	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
		カラオケ終日休み	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
	21	22	23	24	25	26
休館日		秋分の日	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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	スローステップ 13:00~13:40		スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00	沖縄三線で唄う会 15:00~16:00	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
	カラオケ午前・午後		カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
	28		29	30	<p>9月15日(月・祝) 敬老の日記念事業 おめでとうございます</p>	
休館日	スローステップ 13:00~13:40	みんなで歌う会 14:00~15:00				
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み				

☆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(9/15はお休み)

☆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・・・10月の利用は9月1日(月)受付となります。

発行日 令和7年 8月20日

上石神井敬老館

9月カレンダー TEL03-3928-8623

～9月のお申込期間～
8/20(水)～25(月)
 抽選発表: **9/1(月)～**
 ※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
	1	2	3	4	5	6
休館日	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	シニアヨガ <申込受付順> 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 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	フラダンス <申込受付順> 14:00～15:00		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	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	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	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30
		骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00				上石神井児童館 との交流会 <申込受付順> 15:50～16:30
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老を 祝う会 <午前の部> 光の箱作り 9:30～12:15 <午後の部> オセロ・輪投等 13:00～15:30		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	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	10月 申込開始
		フラダンス <抽選> 14:00～15:00			フレイル予防 オンライン 「股・膝・腰の疼痛」 <9月1日から受付> 14:30～15:30	いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00
21	22	23	24	25	26	27
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	秋分の日	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	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
					映画鑑賞会 <自由参加> 14:00～15:30	
28	29	30	敬老を祝う会 9月15日(月) 敬老の日 午前の部 9:30～12:15 光の箱作り 申込制 午後の部 13:00～15:30 オセロ・輪投・手工芸 休養室は一日開放しています * 詳しくは、チラシをご覧ください			
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00				

★ 7/21～8/19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。

理学療法士が伝える！ 介護予防！ フレイル予防講座 9月18日(木) 14:30～15:30
内容 股・膝・腰の疼痛 9月1日から受付 申込受付順 定員 7名

練馬区ITリーダーの会 パソコン・スマホ相談会

日時 9月17日(水)
10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名
8月21日 申込開始 申込受付順

上石神井児童館 との交流会

日時 9月12日(金)
15:50～16:30 申込受付順
児童館にお邪魔して、交流会を行います
詳細はチラシをご覧ください

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
19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 2日(火) 14:00～15:00 申込受付順
16日(火) 14:00～15:00 抽選

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
18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 11日(木) 10:00～11:00 抽選

骨盤ストレッチ 定員6名 9日(火) 14:00～15:00 抽選
30日(火) 14:00～15:00 抽選

輪投げ 4日(木) 14:00～15:00 自由参加

映画鑑賞会 26日(金) 14:00～15:30 自由参加

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



空調機の故障による一部事業中止のお知らせ

敬老館のエアコンが故障しています。そのため、2階敬老館で実施しているカラオケ開放・麻雀開放などのすべての事業とマッサージ機・スカイウェルの利用、カラオケ団体利用も中止となります。ただし、多目的会議室を使用している団体利用はできます。なお、一部の事業は多目的会議室で実施します。皆様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。今後の詳細につきましては、随時ホームページ・ポスター掲示等でお知らせいたします。ご不明な点・ご質問等は敬老館にご連絡をお願いします。

9月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前申込 先着順事業	ゲームにトライ	3日(水)	14:00~15:30	9名	ゲーム機でボウリング対戦! 飲み物
	レクスポ教室	11日(木)	13:30~14:30	10名	輪投げを楽しみます。 タオル・飲み物
	にこにこ健康体操	24日(水)	13:30~14:10	10名	タオル・飲み物
	書道教室	26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	29日(月)	10:00~11:30	各8名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
			13:30~15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	17日(水)	13:30~15:00	8名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	8日(月)	10:00~11:30	各8名	木工ボンド・ハサミ・のり
13:30~15:00					
ものづくり教室	10日(水)	13:30~15:00	各8名	木工ボンド・ハサミ・のり・竹串	
	30日(火)	10:00~11:30			
事前 事業 申込 抽	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
当日 先着 順 事業	(都) スマホ相談会	22日(月)	9:30~12:30	参加自由	講師が個別に教えてくださいます。 (一人30分程度)
	にしけい	5日・13日 20日(月)	10:00~12:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
	ワークショップ	15日(月)	9:30~12:00	参加自由	水引きのストラップ作り
13:30~15:00			参加自由	押し花シールでカード作り	
受付中	理学療法士講座	18日(木)	14:30~15:30	10名	ZOOM中継で「股・膝・腰の疼痛」の講義 と体操をします
その他	フラダンス教室	12日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

9月の抽選事業申込期間：8月20日(水)~8月22日(金)、抽選発表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。電話申し込みは10:00~でお願いします。

令和7年9月スケジュール

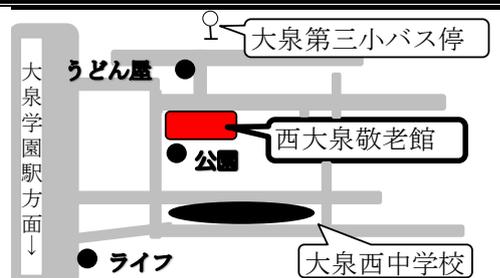
西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日			スマホPC相談会 10:00-12:00 ゲームにトライ 14:00-15:30	スマホ教室 14:00-16:00		にしけい 10:00~12:00
	団体利用 9:00~12:00	団体利用 9:00~12:00			団体利用 9:00~12:00 団体利用 13:00~16:30	団体利用 13:00~16:30
7	8	9	10	11	12	13
休館日		食のほっとサロン				
	折紙教室 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00		ものづくり 13:30-15:00	レクスポ教室 13:30~14:30	フラダンス教室 10:00~12:00	にしけい 10:00~12:00
			団体利用 9:00~12:00			
		団体利用 13:00~16:30			団体利用 13:00~16:30	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 ワークショップ ①ストラップ作り 9:30~12:00 ②カード作り 13:30~15:00		水彩色鉛筆 13:30~15:00	理学療法士講座 14:30-15:30		にしけい 10:00~12:00
		団体利用 9:00~12:00 団体利用 13:00~16:30	団体利用 9:00~12:00		団体利用 9:00~12:00 団体利用 13:00~16:30	団体利用 13:00~16:30
21	22	23	24	25	26	27
休館日	(都)スマホ相談会 9:30~12:30	休館日	にこにこ健康体操 13:30~14:10		書道 10:00~11:30	
	団体利用 14:00~16:00		団体利用 9:00~12:00		団体利用 13:00~16:30	
28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10月事業 申込期間 9月20日~24日 抽選発表 9月25日</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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。</p>  </div> </div>			
休館日	絵手紙 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	ものづくり 10:00-11:30				
		団体利用 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





敬老の日のイベントを行います！



9月15日(祝・月)は、敬老の日のイベントを行います！

午前の部は、ギターに合わせて歌おう！午後の部は、レクダンス、手話歌のご披露と、会場の皆さまと一緒に踊ったり、手話歌の体験も行います。皆さま一緒に楽しい時間を過ごしましょう！詳細は、お便りをご覧ください。

スマホ事業のご案内

9月のスマホの相談会、スマホ教室の詳細につきましては、お便り中面をご覧ください



9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 5日(金) ② 8日(月)	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	29日(月)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	刺繍針・はさみ・ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	4日(木)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各16名	のり
	書道教室	19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	24日(水)	13:30~15:00	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	①11日(木) ②25日(木)	10:00~11:00	各25名	五本指ソックス・タオル・飲み物
	練馬区講師派遣事業 練馬区健康いきいき体操	30日(火)	10:00~11:00	20名	※練馬区から講師が派遣される事業です 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)	26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	【敬老の日イベント】 ギターに合わせて歌おう！	15日(祝・月)	10:30~11:30	40名	※9月1日~事前先着順で受付ます！ ご来館の際は、水分補給用に飲み物をお持ちください
	【敬老の日イベント】 みんなで楽しもう！ レクダンス/手話歌	15日(祝・月)	13:30~15:00	30名	
	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)	18日(木)	14:30~15:30	10名	テーマ：股・膝・腰の疼痛
	声活(こえかつ)	17日(水)	10:00~11:00	15名	飲み物
	百人一首を 楽しみましょう！	27日(土)	13:30~14:45	15名	飲み物 ※今回は第26首~第50首を使用します
当日先着	看護師による健康相談会	2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	2日・9日 16日(火)	① 9:50~10:35 ②10:50~11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	レクダンス	6日・20日 (土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	映画会	27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	10日(水)	13:30~14:30	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	30日(火)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	12日(金)	10:00~11:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	①10日(水) ②22日(月)	10:30~11:30 13:30~14:30	12名	季節の壁面づくりです

9月の抽選事業申込期間：8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：26日(火) 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。





9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	
休館日	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
休館日	28	29	30	<div data-bbox="877 1635 1532 1948" data-label="Complex-Block"> <p>☆10月事業お申し込み☆</p> <p>9月22日(月)～25日(木) 電話申込は25日(木) 抽選結果発表は27日(土)</p> </div>			
	31						

★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

