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。

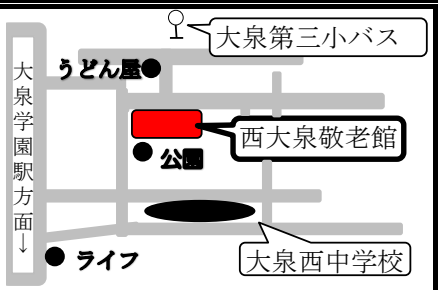
5月の事業		実施日	時間	定員	備考
事前申込先着事業	レクスポ教室	30日（金）	13:30～15:00	12名	輪投げをします タオル・飲み物
	ゲームにトライ	7日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でボウリング対戦！ 飲み物
	書道教室	23日（金）	10:00～11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	12日（月） 28日（水）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	水彩色鉛筆で塗り絵	22日（木）	10:00～11:30	１０名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	2日（金） 12日（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