



栄町敬老館だより 10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ない方
または使い慣れていない方向け

<東京都> スマートフォン教室

【全4回講座】

東京都高齢者向けスマートフォン普及啓発事業

日時: 10月10日(金)15日(水)17日(金)22日(水)

午後1時～4時 全4回

持ち物: お持ちの方はスマートフォン

講師: 東京都高齢者向けスマートフォン普及事業事務局

定員: 10名(抽選)

申込: 9月22日(月)から9月30日(火)まで

抽選発表: 10月2日(木)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

**10/1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!

歩くだけじゃダメ!?

～健康な身体を作るコツ、教えます～

日時: 10月16日(木)午後1時30分～3時

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: 10月1日(水)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。

【全世代向け】特別講座をホテルカデンツァで開催!

抽選

中級者向けスマホ教室

～メッセージアプリ活用編～

日時: 10月9日(木)/23日(木)午後2時～4時

定員: 6名(抽選)全2回

申込: 9月20日(土)から9月30日(火)まで

抽選発表: 10月3日(金)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)

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

日時: 10月20日(月)/27日(月)

午前10時30分～11時30分

定員: 16名(抽選)全2回

申込: 9月20日(土)から9月30日(火)まで

抽選発表: 10月3日(金)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

抽選

初心者コーラス教室(下期)

日時: 令和7年10月～令和8年3月(第1・3木)

午前10時30分～11時30分(全12回)

内容: 半年間発声や課題3曲を練習します。

最終回には発表会を開催します。

講師: 上田 好氏

定員: 30名(抽選)

申込: 9月20日(土)から9月25日(木)まで

抽選発表: 9月27日(土)から



初回: 10月2日(休) *発表期間が短くなっています。

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

- 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。
- 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。
- 抽選発表は「開催日の2日前」までにご確認ください。

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。

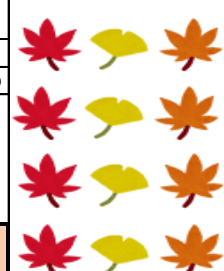
ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

【栄町敬老館 10 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 (朝カラ)
			1	2	3	4
休館日			講座終了後カラオケ○ 囲碁・将棋 ○ 輪投げ開放 10時～正午 絵はがきを楽しむ 1時30分～3時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ コーラス教室① 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～ 	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	6	7 (朝カラ)	8	9	10	11 (朝カラ)
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× 音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分 詩吟体験⑥ 10時～11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～	カラオケ2時まで 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 午後× 初心者向け パソコン相談会 前:10時～11時 後:11時～正午 ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時 スマートフォン中級① 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 午前× お口すっきり体操 10時30分～12時 健康測定の日 9時～正午 都)スマホ教室① 午後1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
12	13	14 (朝カラ)	15	16	17	18 (朝カラ)
休館日	休館日 (スポーツの日)	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操(ゆったり) 2時～3時15分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 輪投げ開放 10時～正午 都)スマホ教室② 午後1時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ コーラス教室② 10時30分～ 11時30分 フレイル予防講座 健康寿命を延ばそう! 1時30分～3時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ のびのび体操 前:10時30分～ 後:11時10分～ 都)スマホ教室③ 午後1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～ 皆で楽しむ! レクリエーションスポーツ 2時～4時
19	20	21 (朝カラ)	22	23	24	25 (朝カラ)
休館日	カラオケ2時まで 囲碁・将棋 午前× リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分 詩吟体験⑦ 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 ○ テレビゲーム体験会 10時～正午 都)スマホ教室④ 午後1時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 健康相談の日 9時～11時 スマートフォン中級② 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～
26	27	28 (朝カラ)	29	30	31	
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 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 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 ○	
令和7年度 栄町作品展 30日 午前9時～午後5時 31日 午前9時～午後3時						

10月南田中敬老館便り

発行日 令和7年9月20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9月20日(土)より受付開始。電話申し込みは9月22日(月)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。			
■ ボッチャを楽しむ会	2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	4・18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	4日:第1土曜日	1時30分～3時15分	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	6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	7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	7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。			
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・23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	9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。			
■ iPadを楽しむ会	11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	11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	11・25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	14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9月30日)			
■ 音楽健康体操	14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。			
■ みんなで歌う会	18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	20・27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	20日:第3月曜日	1時～2時30分	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	21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。			
◎ いきいき栄養講座	23日:第4火曜日	2時～3時	娯楽室
高齢期を元気に過ごすための、管理栄養士による食生活講座です。			
■ ボールストック運動	28日:第4火曜日	10時～11時	多目的室・屋外
ボ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。			
◎ オンラインコンサート	28日:第4火曜日	2時～3時	娯楽室
スペシャル歌謡ショーや参加者全員で一緒に歌ったり、体操コーナーなど盛りだくさん!!			
■ 麻雀教室	29日:第5水曜日	1時～3時30分	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。 ※今月は第5水曜日です。			
◎ セーフティ教室	30日:第5木曜日	2時～3時	娯楽室
光が丘警察防犯係による、犯罪手口の説明や防犯対策に関するお話をします。			
■ 抹茶を楽しむ会	31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。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	16日:第3木曜日	1時30分～3時	娯楽室
特別講座『歩くだけじゃダメ!?～健康な身体を作るコツ、教えます～』・ZOOM配信			

※ 東京都 スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ教室(4回コース)『抽選』	第1～4水曜日	1時～4時	多目的室
スマホをお持ちでない又は使い慣れていない方向けの講義・操作体験(4回すべて参加可能な方)			

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。

10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 団体抽選会 9時30分～ (都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	2 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	3 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	4 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15分 カラオケ 休み
			5	6	7	8
休館日	6 フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分  カラオケ 午後	7 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	8 (都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	9 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	10 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	11 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
	12	13	14	15	16	17
休館日	12	13 スポーツの日	14 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	15 (都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	16 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 1時30分～3時 カラオケ 休み	17 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後
	19	20	21	22	23	24
休館日	19	20 11月分事業申込 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時～2時30分 カラオケ 休み	21 バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	22 (都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	23 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 いきいき栄養講座と 簡単！シニアごはん 2時～3時 カラオケ 休み	24 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後
	26	27	28	29	30	31
休館日	26	27 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	28 ボールストック運動 10時～11時 オンライン コンサート 2時～3時 カラオケ 午前	29 麻雀教室 1時～3時30分 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	30 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 セーフティ教室 2時～3時 カラオケ 休み	31 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
						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。

○開放事業

- 囲碁・将棋・オセロ・・・月～土の午後 休養室
- 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

【10月6日 十五夜】

館内に十五夜の装飾をします。中秋の名月の風情を味わいましょう。

●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10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



※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	10月1日(水) 14:00~16:00 11月19日(水) ※2回連続講座です	6名	筆記用具
	【都】スマホ教室	3日(金) 9日(木) 13:00~16:00 15日(水) 21日(火)	10名	
	【館】スマホ相談会	27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	14日(火) 10:00~11:00 28日(火) 10:00~11:00	24名	持物：ヨガマット またはバスタオル
	シニア・ヨガ	1日(水) 10:00~11:00 15日(水) 10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	10日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	31日(金) 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	29日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	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	21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）	体操教室	29日(水) 14:30~15:30		共催 石神井地域包括支援センター
	【都】スマホ相談会	2日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	にこやか体操 (健康相談20日)	6日(月) 20日(月) 10:00~10:45 27日(月)	30名程度	
	脳トレ笑タイム	6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	3日(金) 10:00~11:15 18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	9日(木) 10:00~11:15 23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	2日(木) 10:00~11:00 16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	8日(水) 10:00~11:00 22日(水)	26名程度	
	レクダンス	2日(木) 13:30~15:00 9日(木)	30名程度	
	ポッチャ交流会	4日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	16日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操
	ゲームにトライ	20日(月) 13:30~14:30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	7日(火) 10:00~11:00 25日(土)	15名程度	～25日は、 リクエストday～
	川柳道場	7日(火) 10:00~11:30	12名程度	

☆10月事業申込日☆ 9月22日(月) 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
				1	2	3	4
休館	午前	11月の事業申込について 【先着申込日】 10月21日(火) 9:00～ 電話受付は 13:00～		シニア ヨガ ①	コア エクササイズ①	健康 いきいき体操①	
					都 スマホ相談		
	午後			知って得する スマホ教室①	レクダンス①	都 スマホ教室①	ポッチャ交流 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 囲碁・将棋
5		6	7	8	9	10	11
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①	フラダンス クラブ①	ねりまゆるらく 体操①		
			川柳道場			水彩色えんぴつ クラブ	
	午後				レクダンス② 都スマホ教室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 囲碁・将棋
12		13	14	15	16	17	18
休館	午前	休館 		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			都 スマホ教室③	フレイル予防 オンライン講座		
				カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋
19		20	21	22	23	24	25
休館	午前	にこやか体操 健康相談	わくわく絵本	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② リクエストDay
			事業申込				
	午後	ゲームにトライ	都 スマホ教室④				
		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
26		27	28	29	30	31	
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②			Happy Halloween!	
				今月の つくてみよう		わくわく カレンダー	
	午後	館 スマホ 相談会		体操教室 (石神井包括) 今月のつくてみよう			
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	



発行 令和7年 9月20日

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**

名作シアター

【日時】10月18日(土) 13:00～15:00

【タイトル】『疑惑の影』

【出演者】 テレサ・ライト
ジョゼフ・コットン



先着順

なんでも相談会

【日時】10月3日(金) 10:00～11:00
<11:00～12:30 食事会希望者は受付まで>

【内容】 ストレッチ体操と脳トレ

【講師】 ワクワク体操クラブ 阿部 奈穂美先生

【定員】 18名

【申込み】 9月20日(土)～



先着順

いきいき栄養講座

【日時】10月15日(水) 10:00～11:00

【内容】 簡単!おいしい!シニアごはん
手軽に作れる食事の紹介♪

【定員】 20名

【申込み】 9月20日(土)～



先着順

東京都主催スマホ教室

【日時】10月17日(金)・10月31日(金)
11月27日(木)・12月19日(金)
9:00～12:00 / 4回コース

※内容等は石神井敬老館へご確認ください

【定員】 10名

【申込み】 9月20日(土)～



抽選

フレイル介護予防

【日時】10月16日(木) 13:30～15:00

【内容】 歩くだけじゃダメ!?
～健康な身体を作るコツ～

【定員】 8名程度

【申込み】 9月20日(土)～10月6日(月)

【抽選発表】 10月8日(水)～



抽選

昔話の紙芝居

【日時】10月25日(土) 13:30～14:30

【内容】 練馬大根や耳塚の昔話について

【定員】 15名

【申込み】 9月20日(土)～26日(金)

【抽選発表】 9月29日(月)～



抽選

折り紙クラブ

【日時】10月28日(火) 10:00～11:30

【内容】 「ハロウィン」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 9月20日(土)～26日(金)

【抽選発表】 9月29日(月)～



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】10月30日(木) 9:30～11:00

【内容】 「軍手でくまさん」を作ります

【定員】 6名程度

【申込み】 9月20日(土)～26日(金)

【抽選発表】 9月29日(月)～



【次月のお申込み】

11月の申込み期間: 10月20(月)～27日(月) 抽選発表: 10月29日(水)～



2025年10月 カレンダー



石神井敬老会
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	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		1	2	3	4
			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) 10:00～11:00 11:00～12:30 ※詳細は裏面	輪投げの会(大) 9:30～11:30
			脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	バターであそぼう! (洋) 10:00～11:00	初心者麻雀(洋) 9:30～12:00	
			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	
			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
5	6	7	8	9	10	11
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	ねえ!リング(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
12	13	14	15	16	17	18
休館日 (スポーツの日)		レッツ!フラ体操 (大) 10:00～11:00	いきいき栄養講座 10:00～11:00 【先着】	団体利用(大) 9:00～12:00	東京都主催スマホ教室 9:00～12:00 【先着順】	輪投げの会(大) 9:30～11:30
				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	老大民謡(大) 14:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	名作シアター(大) 13:00～15:00
		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	フレイル介護予防 (洋) 13:30～15:00 【抽選】	麻雀(洋) 13:00～16:30	初心者囲碁サークル (洋) 13:00～16:30
19	20	21	22	23	24	25
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	ザ・トランプ(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	老大カラオケ(大) 13:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	昔話の紙芝居(大) 13:30～14:30
	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
26	27	28	29	30	31	11月の申込み期間: 10月20日(月)～ 27日(月) 抽選発表: 10月29日(水)～ ※色付きの事業が 抽選となります
休館日	歌声広場(大) 10:00～11:00 【抽選】	アロハフラ体験(大) 10:00～11:00		団体利用(大) 9:00～12:00	東京都主催スマホ教室 9:00～12:00 【先着順】	
		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 (洋)【抽選】	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	

☆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。



10月 石神井台敬老館だより

申込み受付：9月20日(土)9時～9月26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29日発表です)

発行日 令和7年9月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



	★ 1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
	★ 1日(水)・11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
	★ 2日・9日・16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
	★ 4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
	★ 7日・21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
	★ 8日(水)・18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：13時～14時15分 定員：各6名 場所：娛樂室
	★ 9日(木)「ポールストック運動」 ポールストック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
	★ 10日・24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
	★ 11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
	★ 14日(火)「安心生活相談」 インフルエンザ等の感染症予防、栄養の話、ヒートショック予防の話。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娛樂室
	★ 17日(金)「いきいき栄養講座」 管理栄養士による、シニアのための食事のとり方の話と、レシピを紹介します。	時間：10時～11時 定員：10名 場所：娛樂室
	★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 「ピエロのお洋服」を作ります。	時間：13時～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
	★ 21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
	★ 22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
	★ 23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
	★ 24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
	★ 25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～14時30分 定員：20名 場所：娛樂室
	★ 28日(火)「オンラインコンサート」 スペシャル歌謡ショー、みんなで歌うコーナー、音楽体操等！お楽しみ盛りだくさん！！	時間：14時～15時 定員：30名 場所：娛樂室
	★ 29日(水)「児童館交流会～おばけパーティー～」 石神井台児童館の子供たちとおばけパーティー♪♪ボランティアさん募集中！	時間：10時30分～11時15分 定員：10名 場所：娛樂室
先 着 順	2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
	14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
	●東京都「スマホ教室」 8日・15日・22日・29日(水)全4日間 4回すべて参加できる方。申込締め切り10/1(水)。電話申し込み可。	9時～12時 定員10名 娛樂室
	●東京都「スマホ相談会」 29日(水) ※予約不要。当日先着順。専門アドバイザーによる個別相談です。	13時～16時 定員12名 娛樂室
	16日(木)「フレイル予防講座」※10/1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。 特別講座『歩くだけじゃダメ！？～健康な身体を作るコツ、教えます～』	13時30分～15時 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」 ※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 娛樂室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(24日はお休みです)スポーツタオルをご持参ください。 ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。映像を見ながら行う体操です。	13時～13時40分 定員20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



10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 パソコンを楽しむ会 10:00～11:00	2 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	3	4 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
			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	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
5	6	7	8	9	10	11
休館日			都)スマホ教室1回目 9:00～12:00 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 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 ボールストック運動 14:00～14:30	太極拳教室 10:00～11:30 いきいき健康体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ゲームでボウリング 13:00～14:15 転倒予防教室 15:30～16:00
	スローステップ 13:00～13:40	健康ストレッチ 13:00～14:30	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日		都)スマホ教室2回目 9:00～12:00 館)スマホ相談会 13:30～15:00 安心生活相談 14:00～15:00	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 13:30～15:00	いきいき栄養講座 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 ポッチャを楽しむ会 13:00～14:15
			カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
19	20	21	22	23	24	25
休館日		フレイル予防体操 10:00～10:45	都)スマホ教室3回目 9:00～12:00 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	14時まで団体利用 沖縄三線で唄う会 15:00～16:00	太極拳教室 10:00～11:30 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 13:00～14:30
	スローステップ 13:00～13:40 手工芸を楽しむ会 13:00～15:00	健康ストレッチ 13:00～14:30	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
26	27	28	29	30	31	
休館日			都)スマホ教室4回目 9:00～12:00 児童館交流会 10:30～11:15 都)スマホ相談会 13:00～16:00	14時まで団体利用		
	スローステップ 13:00～13:40	オンラインコンサート 14:00～15:00	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	いきいき健康体操 13:00～13:40	

☆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

☆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…11月の利用は10月1日(水)受付となります。

発行日 令和7年 9月20日

上石神井敬老館

10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

～10月のお申込期間～
9/20(土)～25(木)

抽選発表: 10/1(水)～

※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
			抽選発表日	シニアヨガ <申込受付順> 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
			筋トレ マシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	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	・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
5	6	7	8	9	10	11
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	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	脳トレ <抽選> 10:00～10:40 11:00～11:40	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) いきいき栄養講座 <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
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツ の日	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	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00 フレイル予防 オンライン 「健康な身体を作る コツ教えます」 <10月1日から受付> 13:30～15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 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
19	20	21	22	23	24	25
休館日	11月 申込開始	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	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)	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 ・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
26	27	28	29	30	31	
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	輪投げ <自由参加> 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	感染症予防と ヒートショック予防 <申込受付順> 14:00～15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 練馬区健康 いきいき体操 <申込受付順> 14:00～15:00	

★ 8/20～9/19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 10月16日(木) 13:30～15:00
内容 健康な身体を作るコツ教えます 10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 10月15日(水)
10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名
9月22日 申込開始 申込受付順

西岡先生のスマホ教室

内容 基礎講座
日時 ① 10月9日(木) ② 11月13日(木)
10:00～12:00 6名
①②両日とも参加できる方
9月22日 申込開始 申込受付順

いきいき体操	定員各7名	3日(金)	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		17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	7日(火)	14:00～15:00	申込受付順 抽選
		21日(火)	14:00～15:00	

シニア ヨガ	定員各6名	2日(木)	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		16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	23日(木)	10:00～11:00	抽選
----------------	-------	--------	-------------	----

脳トレ	定員各6名	9日(木)	10:00～10:40	11:00～11:40	抽選
-----	-------	-------	-------------	-------------	----

骨盤ストレッチ	定員6名	14日(火)	14:00～15:00	抽選 抽選
		28日(火)	14:00～15:00	

輪投げ		2日(木)	14:00～15:00	自由参加 自由参加
		28日(火)	10:00～11:00	

練馬区健康いきいき体操	定員7名	31日(金)	14:00～15:00	申込受付順
-------------	------	--------	-------------	-------

感染症・ヒートショック予防講座	定員7名	30日(木)	14:00～15:00	申込受付順
-----------------	------	--------	-------------	-------

いきいき栄養講座	定員8名	10日(金)	14:00～15:00	申込受付順
----------	------	--------	-------------	-------

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

西大泉敬老館便り 10月号

発行：令和7年9月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



血管年齢測定会&健康相談

10月21日（火）9：30～11：30

申込：当日先着順受付

血管の健康状態やストレス状態がわかる測定会です。



令和7年度第2回ボランティア懇談会

10月14日（火）10：30～

ちょっとした空いた時間にボランティア活動
をしてみませんか。ご興味がある方、初めて
の方もぜひ、ご参加ください。



10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	4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	9日（木）	13:30～14:10	10名	タオル・飲み物
	認知症サポーター養成講座	29日（水）	10:00～11:30	10名	認知症について学びましょう
	ゲームにトライ	1日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でボウリング対戦！ 飲み物
	レクスポ教室	27日（月）	13:30～15:00	12名	ポッチャをします タオル・飲み物
	書道教室	24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	15日（水） 30日（木）	13:30～15:00 10:00～11:30	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	6日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	8日（水） 17日（金）	13:30～15:00 10:00～11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	みんなで押し花	31日（金）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり・竹串
事前申込抽選事業	健康いきいき体操	7日・14日 21日・28日（火）	9:30～10:30	各20名	汗拭きタオル・飲み物
	（ペルヴィスワーク） 骨盤ストレッチ	6日（月） 27日（月）	13:30～14:30 10:00～11:00	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	ゆるっとフィットネス	20日（月）	13:30～14:15	12名	飲み物
	イスヨガ	21日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
	（都）スマホ教室	22日・29日（水） 24日（金） 30日（木）	13:00～16:00	10名	スマホは貸出・持参両方できます。 （4回コース）筆記用具
	知って得するスマホ教室	2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	1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	3日・17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。
	血管年齢測定会& 健康相談	21日（火）	9:30～11:30	参加自由	測定に5分程度かかります。
	てつだい隊	28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
	（都）スマホ相談会	20日（月）	9:30～12:30	参加自由	先生が個別に教えてくださいます。 （一人30分程度）
	ワークショップ	25日（土）	9:00～12:00	参加自由	「金木犀飾り」を作ります
受付中	理学療法士講座	16日（木）	13:30～15:00	10名	zoom中継で「歩くだけじゃダメ！？～健康な身体を作るコツ、教えます～」の講義と体操をします。 タオル・飲み物
その他	フラダンス教室	10日・24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（水）	9:30～12:00	参加自由	ラジオ体操（9:30～10:00） カレンダー作り・猫の手隊

10月の抽選事業申込期間：9月20日（土）～9月24日（水）、抽選発表25日（木）※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10月スケジュール

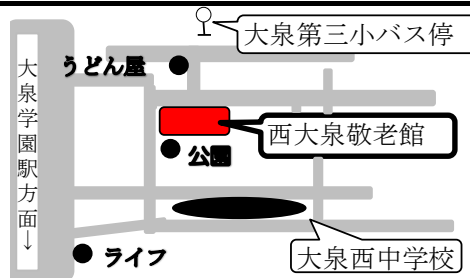
西大泉敬老館

日		月	火	水	木	金	土
		 11月事業 申込期間 10月20日～22日 抽選発表 10月24日		1	2	3	4
休館日	午前			スマホPC相談会 10:00～12:00	団体利用 9:15～12:15		楽しく歌おう 10:30～11:30
				にしけい 9:30～12:00			
	午後			ゲームにトライ 14:00～15:30	スマホ教室 14:00～16:00	レクダンス 13:30～15:00	
				カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
5		6	7	8	9	10	11
休館日	午前	水彩色鉛筆 10:00～11:30	健康いきいき体操 9:30～10:30		団体利用 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	
	午後	骨盤ストレッチ 13:30～14:30		折紙教室 13:30～15:00	にこにこ健康体操 13:30～14:10		
		カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00
12		13	14	15	16	17	18
休館日	午前	休館日	食のほっとサロン				
			健康いきいき体操 9:30～10:30	にしけい 9:30～12:00	団体利用 9:00～12:00	折紙教室 10:00～11:30	
	ボランティア懇談会 10:30～12:00						
	午後			絵手紙 13:30～15:00	理学療法士講座 13:30～15:00	レクダンス 13:30～15:00	
カラオケ 13:00～16:00		カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00		
19		20	21	22	23	24	25
休館日	午前	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	健康いきいき体操 9:30～10:30		団体利用 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	ワークショップ 9:00～12:00
			血管年齢測定会 9:30～11:30			書道 10:00～11:30	
	午後	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15	イスヨガ 13:30～14:10	(都)スマホ教室 13:00～16:00		(都)スマホ教室 13:00～16:00	
		カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
26		27	28	29	30	31	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。
休館日	午前	食のほっとサロン					
		骨盤ストレッチ 10:00～11:00	健康いきいき体操 9:30～10:30	認知症サポーター養成講座 10:00～11:30	絵手紙 10:00～11:30	みんなで押し花 10:00～11:30	
午後		てつだい隊 10:30～12:00					
	レクスボ教室 13:30～15:00		(都)スマホ教室 13:00～16:00	(都)スマホ教室 13:00～16:00			
	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00		

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。

※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一行
 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 10月号



発行日：令和7年9月20日 第181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



敬老の日のご報告とお礼

9月15日(祝)、大泉北敬老館では、敬老の日のイベントを開催しました。
午前中はギターに合わせて楽しく歌い、午後は、レクダンスの素敵な発表と、会場の方も一緒に「100歳音頭」を踊りました。手話歌では「ふるさと」のレクチャーを受けながら、初めての方も手話歌にチャレンジをして、楽しく、そして有意義な一日を過ごすことが出来ました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。当日の様子はホームページからご覧いただけます！

カーレットに挑戦！

皆様は「カーレット」をご存じでしょうか？ご興味のある方は是非お申し込みください！



ねりま お口すっきり体操

日時：10月3日(金)10:00～11:30
定員：20名 申込：9月22日～先着順
口腔ケアのお話や、ねりまお口すっきり体操、健康運動指導士によるストレッチ体操を行います



スマホ相談会 10月6日(月)

①10:00～11:00②11:00～12:00
定員：各3名申込：9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：10月22日(水)9:30～11:00
定員：6名 申込：9月22日～先着順
内容：電話の基礎

東京都スマホ相談会

日時：10月18日(土)9:30～12:30
申込：当日先着順

10月の事業		実施日	時間	定員	持ち物・その他
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 15日(水) ② 20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	27日(月)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	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	2日(木)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	各16名	のり
	書道教室	17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	9日(木)	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 ※いずれも申込可	① 9日(木) ② 23日(木) ③ 30日(木)	10:00～11:00	各26名	持物：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)	24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
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)	16日(木)	13:30～15:00 ※通常とお時間が異なります	10名	テーマ「歩くだけじゃダメ！？～健康な身体を作るコツ、教えます～」
	百人一首を 楽しみましょう！	8日(水)	10:30～11:45	15名	※第51首～第75首の札を使用します
	洋楽フィットネス	28日(火)	13:30～14:15	16名	汗拭きタオル、飲み物
	ねりま お口すっきり体操	3日(金)	10:00～11:30	20名	汗拭きタオル、飲み物
	カーレットに挑戦！	29日(水)	13:30～15:00	18名	汗拭きタオル、飲み物
当日 先着	看護師による健康相談会	7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	7日・14日 21日(火)	① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	ギターに合わせて歌おう	1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
	レクダンス	4日・18日 (土)	13:30～15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	ゲームを楽しもう	20日(月)	13:30～14:30	10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	11日(土)	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル、飲み物
	輪投げを楽しもう	31日(金)	10:00～11:00	18名	汗拭きタオル、飲み物
	映画会	25日(土)	9:30～11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください
	館内装飾お手伝い隊	① 6日(月) ②10日(金)	13:30～14:30 10:00～11:00	10名	季節の作品作りを行います



10月の抽選事業申込期間：9月22日(月)～25日(木) 電話での申込は25日(木)のみです。
結果発表：27日(土) ※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します。尚、事業は中止・変更になる場合がございます。





10月



スケジュール

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 カラオケお休み
	 11月事業申込 10月21日（火）～23日（木） 電話申込：23日（木） 抽選結果発表：25日（土） 		ギターに合わせて歌おう 10:30～11:30	やさしい折紙 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	ねりま お口 すっきり体操 10:00～11:30	東京都 スマホ教室③ 9:30～12:30 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	
			囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 館内装飾 お手伝い隊 13:30～14:30	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	百人一首を 楽しみましょう 10:30～11:45	練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00 絵手紙教室 13:30～15:00	館内装飾 お手伝い隊 10:00～11:00	東京都 スマホ教室④ 9:30～12:30 ポッチャを 楽しもう 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	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	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	 スポーツの日 休館日	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00～11:30	団体使用 9:00～12:00 オンライン フレイル予防講座 ※13:30～15:00	書道教室 10:00～11:30	東京都 スマホ相談会 9:30～12:30 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	
		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	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	～お便り発行～ 水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00～11:30 ゲームを楽しもう 13:30～14:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	初心者スマホ教室 9:30～11:00	練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	映画会 9:30～11:30
	11月 抽選事業 申込期間					抽選結果発表
	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
26	27	28	29	30	31	
休館日	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00		カーレットに挑戦 13:30～15:00	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00	輪投げを楽しもう 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	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	

★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）

