

4月南田中 敬老館便り

発行日 令和8年3月21日

URL <https://senyokai.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3月21日(土)より受付開始。電話申し込み3月23(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	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	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30分	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。			
■ 軽体操	13日：第2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	13日：第2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。			
■ 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3月31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。			
■ 麻雀教室	15日：第3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。			
■ 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。			
◎ 練馬区 健康いきいき体操	20日：第3月曜日	10時～11時	娯楽室
練馬区指導員による年1回の体操です。タオル・水分をお持ちください。			
■ 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なひましょう。水分をご持参ください。			
■ 抹茶を楽しむ会	21日：第3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。			
◎ ねりまゆる×らく体操	27日：第4月曜日	10時～11時30分	娯楽室
練馬区指導員によるロコモ体操です。タオル・水分をお持ちください。			
■ ポールストック運動	28日：第4火曜日	10時～11時	多目的室・屋外
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。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	16日：第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『健康寿命を延ばそう』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信			

開館日・・・月曜～土曜日(日曜・祝日はお休みです。)

●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。

4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	新たな年度が始まりました。 皆様のお越しをお待ちしております。 南田中敬老館 職員一同		1 団体抽選会 9時30分～	2 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	3 気功で元気 9時30分～10時30分	4 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	ボッチャを楽しむ会 2時～3時		映画を楽しむ会 1時30分～3時
			カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
	5	6	7	8	9	10
休館日	フラストップを楽しむ会 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	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		オセロ教室 1時～3時30分
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	スカットボール 2時～3時	カラオケ 休み	健康長生き体操 3時30分～4時
12	13	14	15	16	17	18
休館日	軽体操 10時～10時30分	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
	折り紙教室 1時～2時30分	音楽健康体操 2時～3時	麻雀教室 1時～3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 休み	カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	緑馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分	カラオケ 午後
19	20	21	22	23	24	25
休館日	5月分事業申込	バランスボード トレーニング 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	
	練馬区 健康いきいき体操 10時～11時	抹茶を楽しむ会 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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 午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
26	27	28	29	30	南田中敬老館休館予定について 給排水設備等の改修工事のため、 下記の期間、休館致します。ご利用 者の皆様には、大変ご不便をおかけ いたしますが、ご理解を賜りますよう お願い申し上げます。 令和8年8月1日～令和9年3月31日	
休館日	ねりま ゆる×らく体操 10時～11時30分	ポールストック運動 10時～11時	昭和の日	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 午後	カラオケ 午前		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8年4月号

発行日：令和8年3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



※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	1日(水)	14:00~16:00	6名 筆記用具
	【館】スマホ相談会	13日(月) 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) 28日(火)	10:00~11:00	24名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	1日(水) 15日(水)	10:00~11:00	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	15日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	15名
	わくわくカレンダー	16日(木)	10:00~11:30	15名 持物：事務所入口横に掲示してあります。
	今月のつくってみよう	25日(土)	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。
	にこやか体操 (健康相談20日)	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)	10:00~10:45	30名程度
脳トレ笑タイム	6日(月)	10:50~11:20	30名程度	
健康いきいき体操	3日(金) 18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	17日(金) 30日(木)	10:00~11:15 14:30~15:45	26名程度 ヨガマットorバスタオル 浴用タオル	
コア・エクササイズ	10日(金) 23日(木)	10:00~11:15 14:30~15:45	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) 22日(水)	10:00~11:00	26名程度	
レクダンス	2日(木) 9日(木)	14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい	
お気楽体操 NEW	11日(土)	10:00~11:00	30名程度 唄ってもよし、体操もよし	
ポッチャ交流会	4日(土)	13:30~14:30	15名程度 児童館とポッチャ交流	
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	4日(土) 24日(金)	10:00~11:00	15名程度 ~24日は、 リクエストday~	
わくわく絵本	21日(火)	10:00~11:00	20名程度	
川柳道場	7日(火)	10:00~11:30	12名程度	
ものづくり交流会	23日(木) 28日(火)	10:00~11:30	20名程度	

☆4月事業申込日☆ 3月21日(土) 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 ノーカーaokeデイ	水 1	木 2	金 3	土 4	
休館	午前	◆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お飲み物をご持参ください。 ●団体受付は 1日 9:30~ ●囲碁将棋は営業日の 13:00 ~17:00		シニア ヨガ①		健康 いきいき体操①	合唱 カラオケ横丁①	
					団体利用			
	午後			知って得する スマホ教室	レクダンス①		ボッチャ交流会	
				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		フラダンス クラブ①		コア エクササイズ①	お気楽体操	
			川柳道場					
	午後		団体利用	団体利用	レクダンス②			
		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	にこやか体操	骨盤 ストレッチ①	シニア ヨガ②		ねりまゆるらく 体操①	健康 いきいき体操②	
			団体利用	水彩色えんぴつ クラブ①	わくわく カレンダー			
	午後	館 スマホ 相談会	団体利用	水彩色えんぴつ クラブ②	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	
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		合唱 カラオケ横丁②		
			5月分 事業申込		ものづくり 交流会①		今月の つくってみよう①	
	午後	ゲームにトライ	団体利用		コア エクササイズ②		今月の つくってみよう①	
		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			
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②	休館 昭和の日 		5月の事業申込について 【先着申込日】 4月21日(火) 9:00~ 電話受付は 13:00~ 		
			ものづくり 交流会②					
	午後	館 スマホ 相談会	団体利用					ねりまゆるらく 体操②
		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



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

春の落語会

【日時】 4月10日(金) 10:00~11:00

【内容】 新春落語を披露します♪

皆さんで落語を楽しみましょう

【落語家】 落語芸術協会

桂 銀治



自由
参加

なんでも相談会

【日時】 4月3日(金) 10:00~11:00

【内容】 お口も眼も身体も！

楽しくフレイル予防しましょう！

【講師】 フレイル予防トレーナー

小倉 光恵氏



自由
参加

絵手紙教室

【日時】 4月7日(火) 【二部制】

9:30~10:30/ 10:40~11:40

【内容】 季節のお花やモノを描きます♪

【講師】 吉井 やよえ先生



抽選

シニアヨガ

【日時】 4月17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

【申込み】 3月21日(土)~27日(金)

【抽選発表】 3月30日(月)~



抽選

オンラインフレイル予防講座

【日時】 4月16日(木) 14:30~15:30

【内容】 【フレイル】健康寿命を延ばそう！

【定員】 8名程度

【申込み】 3月21日(土)~4月4日(土)

【抽選発表】 4月7日(火)~



抽選

歌声広場

【日時】 4月27日(月) 10:00~11:00

【内容】 春の唱歌を歌います♪

【定員】 30名

【申込み】 3月21日(土)~27日(金)

【抽選発表】 3月30日(月)~



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】 4月30日(木) 9:30~11:00

【内容】 「カードケースとビニールケース」を作ります

【定員】 8名程度

【申込み】 3月21日(土)~27日(金)

【抽選発表】 3月30日(月)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】 4月28日(火) 10:00~11:30

【内容】 「チューリップ」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 3月21日(土)~27日(金)

【抽選発表】 3月30日(月)~



【次月のお申込み】

5月の申込み期間: 4月20日(月)~27日(月) 抽選発表: 4月30日(木)~



2026年4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	
			1	2	3	4	
4月の申込み期間: 3月21日(土)~27日(金) 抽選発表: 3月30日(月)~ ※色付きの事業が抽選となります (10日春の落語会を除く)				団体利用(大) 9:00~12:00	なんでも相談会(大) 10:00~11:00	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		団体利用(大) 9:00~12:00	春の落語会 10:00~11:00	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】	
		絵手紙教室(洋) 9:30~10:30 10:40~11:40	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	ねらえ!リング(洋) 10:00~11:00	麻雀(洋) 9:00~12:00		
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00		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		
	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	
12	13	14	15	16	17	18	
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		団体利用(大) 9:00~12:00	シニアヨガ(大) 10:00~11:00 【抽選】	輪投げの会(大) 9:30~11:30	
	川柳講座(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		
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00	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		
	カラオケ(大) 13:00~16:30	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	オンラインフレイル予防講座 (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	
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		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 10:00~11:00	麻雀(洋) 9:00~12:00		
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00		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		
	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	
26	27	28	29	30	【次月のお申込み】 5月の申込み期間: 4月20日(月)~27日(月) 抽選発表: 4月30日(木)~ ※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	休館日 (昭和の日)	団体利用(大) 9:00~12:00			
		折り紙クラブ(洋) 10:00~11:30 【抽選】		ときめきハンドメイド 9:30~11:00 (洋)【抽選】			
		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		オセロ・将棋(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。





4月 石神井台敬老館だより

- ★ 申込み受付 : 3月21日(土)9時~3月26日(木)12時まで
 申込み方法 : 敬老館窓口、またはお電話にてお申し込みください。(抽選結果は28日発表です)

★	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！	1日(水) 10:00~11:00 18日(土) 13:30~14:30	娯楽室 定員:各6名
★	陶芸を楽しむ会 3回連続で作品を完成させます。エプロンをお持ちください。※一度参加された方は5カ月お休みです。	2・9・16日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名
★	輪投げを楽しむ会 5メートル先の的をめがけて！公式ルールでの輪投げを行います。	4日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
★	健康ストレッチ体操 川崎先生のストレッチ体操！心も体もすっきりしましょう！	7・21日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
★	初心者健康麻雀教室 初めての人大歓迎！講師が丁寧に指導します。	8・22日(水) 9:15~12:00	娯楽室 定員:各6名
★	ゲームでボウリング ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。	8日(水) 10:00~11:00 11日(土) 13:30~14:30	娯楽室 定員:各4名
★	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。	10・24日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名
★	転倒予防教室 下半身を鍛える体操です。	11日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
★	スマホ教室 講師による初心者向けスマホ教室です。	14日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:5名
★	スマホ相談会 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。	14日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名
★	ポールストック運動 理学療法士によるポールを使った体操と、屋外ウォーキングです。運動靴でご参加ください。	15日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
★	フレイル予防体操 体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。	21日(火) 10:00~10:45	娯楽室 定員:15名
★	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！！	22日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
★	手工芸を楽しむ会 館職員による手工芸教室です。「フクロウの押絵」を作ります。	23・30日(木) 13:30~15:30	娯楽室 定員:各8名
★	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。	24日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
★	ミニシアターを楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	25日(土) 13:30~15:30	娯楽室 定員:20名
★	安心生活相談 フリフリグッパ体操を行います。	28日(火) 14:00~15:00	娯楽室 定員:10名
当 日 抽 選	スローステップ運動 リズムに合わせた踏み台昇降運動です。当日抽選のため13:20までにお越しください。	毎週月曜日 13:30~14:15	娯楽室 定員:12名
	いきいき健康体操 映像に合わせて楽しく体操！スポーツタオルをご持参ください。当日抽選のため13:20までにお越しください。	3・10・17日(金) 13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！ *4月1日から申込開始。	16日(木) 14:30~15:30	●【フレイル】健康寿命を延ばそう。オンラインによる講座です。	娯楽室 定員10名
健康麻雀	毎週土曜日 9:15~12:00 ・ 13:00~16:00 8・22日水曜日 13:00~16:00	多目的会議室 娯楽室	

*申込不要。みんなで楽しく麻雀をしましょう！！

4月 カレンダー

石神井台敬老館



日	月	火	水	木	金	土
新たな年度が始まりました。 今年度も宜しくお願い致します。 石神井台敬老館 職員一同 			1	2	3	4
			ポッチャを楽しむ会 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 9:15~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
				★麻雀開放 14:15~16:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	
			カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	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			初心者麻雀教室 9:15~12:00 ゲームでボウリング 10:00~11:00	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 9:15~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:30~14:15	健康ストレッチ 13:30~14:30	健康麻雀 13:00~16:00	★麻雀開放 14:15~16:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	ゲームでボウリング 13:30~14:30 転倒予防教室 15:30~16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	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			ポールストック 運動 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 9:15~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:30~14:15	スマホ教室 13:30~14:30 館)スマホ相談会 14:30~16:00		フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	ポッチャを楽しむ会 13:30~14:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	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	初心者麻雀教室 9:15~12:00 スカットボールを 楽しむ会 10:00~11:00	14時まで団体利用 ★麻雀開放 9:00~12:00	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:30~14:15	健康ストレッチ 13:30~14:30	健康麻雀 13:00~16:00	館)手工芸を 楽しむ会 13:30~15:30	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
26	27	28	29	30		
休館日	スローステップ 13:30~14:15	安心生活相談 14:00~15:00	昭和の日	14時まで団体利用 ★麻雀開放 9:00~12:00 館)手工芸を 楽しむ会 13:30~15:30		
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み		カラオケ午後休み		

- 開放事業
- 囲碁・将棋・オセロ・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分
- 麻雀・・・木 事業実施中と団体利用時はお休み＊詳細は上記カレンダー参照
- カラオケ・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分(月と金の午後は14時30分～)
- ＊事業実施中と土曜日はお休み

☆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

- ★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・・・5月の利用は4月1日(水)受付となります

上石神井敬老館

4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

～4月のお申込期間～
3/21(土)～25(水)
抽選発表: 4/1(水)～
 ※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日			抽選発表日	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00		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	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) 折り紙 <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
12	13	14	15	16	17	18
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	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	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00 フレイル予防 オンライン 健康寿命を延ばそう <4月1日から受付> 14:30～15:30	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	5月申込開始	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	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	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
26	27	28	29	30		
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	昭和の日	お口スツキリ体操 <申込受付順> 10:00～11:30		

- ★ 2/20～3/19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 ★
- ★ 事業に参加される方は、**上履き、飲み物**を持参ください ★

上石神井敬老館
TEL 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。

練馬区ITリーダーの会 パソコン・スマホ相談会

日時 4月15日(水)
10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名
3月21日 申込開始 申込受付順

西岡先生のスマホ教室

内容 スマホの基本操作
日時 ① 4月9日(木) ② 5月14日(木)
10:00～12:00 6名
①②両日とも参加できる方
3月21日 申込開始 申込受付順

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 【フレイル】健康寿命を延ばそう 4月1日から受付 申込受付順
4月16日(木) 14:30～15:30 定員 7名

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
17日(金) 14:00～15:00 持ち物 五本指ソックス 抽選

フラダンス 定員各5名 7日(火) 14:00～15:00 申込受付順
21日(火) 14:00～15:00 抽選

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
16日(木) 10:00～11:00 持ち物 五本指ソックス 抽選

トータル
フィットネス 定員各6名 9日(木) 10:00～11:00 抽選
23日(木) 10:00～11:00 抽選

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

輪投げ 2日(木) 14:00～15:00 自由参加
21日(火) 10:00～11:00 自由参加

お口スッキリ
体操 定員7名 30日(木) 10:00～11:30 申込受付順

折り紙 定員各8名 10日(金) 14:00～15:00 持ち物 スティックのり ハサミ 抽選
14日(火) 10:00～11:00 (ウエットティッシュ) 抽選

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



※空調機工事のお知らせ※

4月上旬に空調機の入替え工事を予定しています。工事期間中は、2階敬老館で実施しているカラオケ開放・麻雀開放などすべての事業と、マッサージ機・スカイウエルの利用、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。皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけいたします。ご不明な点・ご質問は敬老館までご連絡をお願いします。

✿ボランティア懇談会へのお誘い✿

西大泉敬老館では、てつだい隊・猫の手隊という名称でボランティア活動を行っています。活動内容は、館内装飾や壁面、事業で使用する部品の作成や、児童館縁日のお手伝い、ボランティアさんによる講座などにご協力いただいています。ご興味のあるかたはぜひ！ご参加ください♪

4月28日(火) 10:30~11:30

✿一年を振り返り映像鑑賞やお茶を飲みながらワイワイおしゃべりしましょう♪



抽選

骨盤ストレッチ

ゆがんでいる骨盤の動きをスムーズにし、全身のバランスを整えます。

4月27日(月) 10:00~11:00

<持ち物> ヨガマットまたは、バスタオル

<定員> 10名 <申込> 3月21日(土)~(抽選)



抽選

健康いきいき体操

練馬区の健康いきいき体操の音楽に合わせた体操の他に脳トレなどもやっています。

4月14.21.28日(火) 9:30~10:30

<持ち物> タオル・飲み物・5本指の靴下

<定員> 20名 <申込> 3月21日(土)~(抽選)



先着順

水彩色鉛筆塗り絵

季節にあった題材を色塗りしています。みなさん、すごい集中力で素敵な作品ができています♪

4月13日(月) 10:00~11:30

<定員> 10名

<持ち物> 筆拭きぞうきん、消しゴム

<申込> 3月21日(土)~先着順



先着順

絵手紙を楽しもう♪

墨を使って筆で描く絵手紙をやっています。皆さんとても熱心で、出来上がった作品に毎回驚かされています。

4月22日(水) 10:00~11:30

13:30~15:00

<持ち物> 道具一式・ハガキ・墨汁・筆拭きぞうきん

<定員> 各10名 <申込> 3月21日(土)~先着順



先着順

ゲームにトライ

ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう!

4月1日(水) 14:00~15:30

<定員> 12名 <申込> 3月21日(土)~先着順



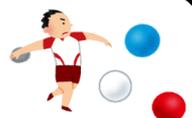
先着順

レクスポ教室

今月は「ボッチャ」です!

4月24日(金) 13:30~15:00

<定員> 12名 <申込> 3月21日(土)~先着順



先着順

理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!

※今月は、「[フレイル]健康寿命をのぼそう」です。

4月16日(木) 14:30~15:30

ZOOM(ズーム) 中継で、講義と体操をします。

<持ち物> 筆記用具・飲み物

<定員> 10名

<申込> 4月2日(月)~(先着順)

4月の抽選事業申込期間：3月21日(土)~24日(火)、結果発表26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~をお願いします。※(4月の事業の申込書は、3月14日(土)~配布いたします。)

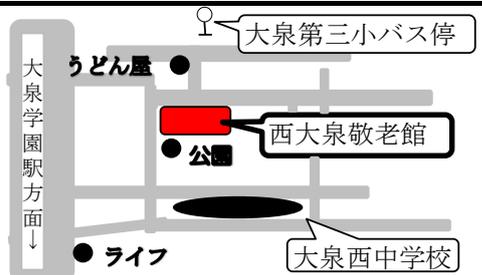
令和8年4月カレンダー

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
休館日	午前		スマホPC相談会 10:00-12:00					
	午後		ゲームにトライ 14:00~15:30	スマホ教室 14:00-16:00				
	カラオケ 休み		カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み			
5	6	7	8	9	10	11		
休館日	午前							
	午後	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		
12	13	14	15	16	17	18		
休館日	午前		食のほっとサロン		カラオケ 休み			
		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	折紙教室 10:00~11:30	楽しく歌おう 10:30~11:30		
	午後		てつだい隊 10:30-12:00					
		にこにこ健康体操 13:30~14:10	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 休み		カラオケ 休み	にしけい 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00			
19	20	21	22	23	24	25		
休館日	午前		ものづくり 10:00-11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	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
				健康相談10:30~11:30 にしけい10:30~12:00				書道 10:00~11:30
	午後	ゆるっとフィットネス 13:30~14:15		絵手紙 13:30~15:00		レクスボ教室 13:30~15:00		
		カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	
26	27	28	29	30	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p style="text-align: center;">5月事業 申込期間 4月20日~22日 抽選発表 4月24日</p> </div>			
休館日	午前		食のほっとサロン	休館日				
		骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30					
午後		折紙教室 13:30~15:00	ボランティア懇談会 10:30~11:30					
	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00					

※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 4月号



発行日：令和8年3月21日 第187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した



3月12日、利用者懇談会を開催いたしました。
普段、大泉北敬老館をご利用されている皆様から、直接お話を伺うことが出来ました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。いただいたご意見、ご感想を、今後の敬老館運営に活かして参ります。引き続き大泉北敬老館をどうぞよろしくお願い致します。

たのしく作ろうスペシャル

4月のたのしく作ろうは、講師をお招きして「春を彩る花の紙刺繍」を作ります。
日時：①4月15日(水)10:00~11:30
②4月18日(土)10:00~11:30
定員：16名 申込：3月23日~ 抽選事業

みんなで歌おうを行います!

4月8日(水)当日皆様からリクエストを募ります。



スマホ相談会 4月6日(月)

①10:00~11:00②11:00~12:00
定員：各3名申込：3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：4月22日(水)9:30~11:00
定員：6名
申込：3月23日~先着順



アンケートの集計結果を掲示しました

11月~12月に行いました、アンケートの集計ができました。館内に掲示しておりますのでご覧ください。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



4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 1日(水) ② 2日(木)	10:00~11:30	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろうスペシャル ※どちらか1回のみ申込可	① 15日(水) ② 18日(土)	10:00~11:30	各16名	刺繍針・ハサミ・スティックのり
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	3日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各16名	のり・ハサミ・爪楊枝または竹串
	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	13日(月)	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	14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)	14:30~15:30	10名	テーマ：フレイル 健康寿命を延ばそう!
	百人一首を 楽しみましょう!	11日(土)	10:30~11:45	15名	今回は「第1首~第25首」を使用します
	洋楽フィットネス	28日(火)	13:30~14:15	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 ※どちらかのお時間でご参加下さい	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
	みんなで歌おう!	8日(水)	10:30~11:30	30名	当日、リクエスト曲を募集します!
	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	25日(土)	13:30~14:30	10名	ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	20日(月)	10:30~11:30	18名	汗拭きタオル、飲み物
	輪投げを楽しもう	27日(月)	10:30~11:30	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	①10日(金) ②28日(火)	10:00~11:30	10名	季節の作品作りを行います

4月の抽選事業申込期間：3月23日(月)~25日(水) 電話での申込は25日(水)のみです。
結果発表：27日(金) ※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。





4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	4
			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	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	やさしい折紙 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 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
5	6	7	8	9	10	11
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 9:50~10:35 ②10:50~11:35 健康相談 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	みんなで歌おう 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 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① 10:00~11:30 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 10:30~11:45
	# 13	14	15	16	17	18
休館日	 絵手紙教室 13:30~15:00 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 9:50~10:35 ②10:50~11:35 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	たのしく作ろう スペシャル① 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	団体使用 9:00~12:00 オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30 カラオケ 13:00~16:00 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	たのしく作ろう スペシャル② 10:00~11:30 レクダンス 13:30~15:00
	# 20	21	22	23	24	25
休館日	ポッチャを 楽しもう 10:30~11:30 ~お便り発行~ 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 9:50~10:35 ②10:50~11:35 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	初心者スマホ教室 9:30~11:00 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② 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 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 抽選結果発表
	# 27	28	29	30	5月事業申込	
休館日	輪投げを楽しもう 10:30~11:00 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② 10:00~11:30 洋楽フィットネス 13:30~14:15	休館日 	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	4月21日(火)~23日(木) 電話申込:23日(木) 抽選結果発表:25日(土)	

★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)

