

令和8年8月号

発行日：令和8年7月21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	5日(水)	14:00~16:00	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	6日(木) 25日(火)	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	18日(火) 25日(火)	10:00~11:00	20名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	5日(水) 19日(水)	10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	13日(木) 19日(水)	10:00~11:30	15名	
	わくわくカレンダー	20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。
	おり紙広場	12日(水) 26日(水)	10:00~11:30	10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	7日(金) 18日(火)	10:00~11:30	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	★落語&バンド &おはなしの会	8日(土)	10:30~11:30	30名	稲荷山図書館さんとコラボ
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談17日)	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24日(月) 31日(月)	10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	3日(月)	10:50~11:20	30名程度	
	健康いきいき体操	7日(金) 15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	14日(金) 28日(金)	10:00~11:15	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	1日(土) 21日(金)	10:00~11:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	12日(水) 26日(水)	10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	29日(土)	10:00~11:30	30名程度	手ぬぐい
	ポッチャ交流会	1日(土)	13:30~14:30	15名程度	児童館とポッチャ交流
	ゲームにトライ	29日(土)	10:00~11:00	12名程度	初めての方でも大丈夫
	合唱カラオケ横丁	4日(火) 22日(土)	10:00~11:00	15名程度	～22日は、 リクエストday～
	わくわく絵本	6日(木)	10:00~11:00	20名程度	
	川柳道場	4日(火)	10:00~11:30	12名程度	
	ものづくり交流会	5日(水) 27日(木)	10:00~11:30	20名程度	

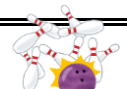
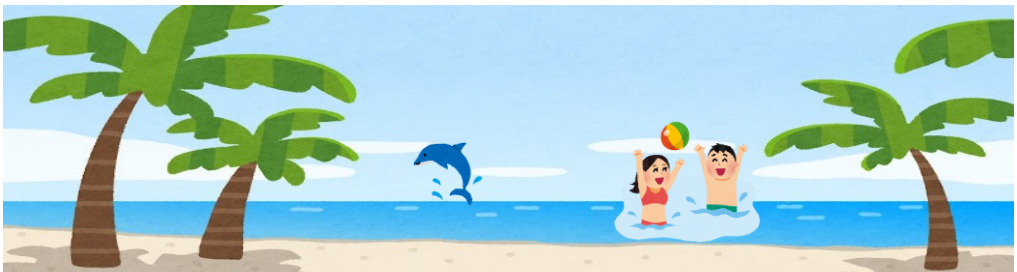
☆8月事業申込日☆

7月21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。

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
							1
休館	午前	9月の事業申込について ◆ご利用の際は 【先着申込日】 8月21日(金) 9:00～ 電話受付は 13:00～ ◆ご利用の際は 次のことをご協力ください◆ ①手洗い ②60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1日 9:30～ ●囲碁将棋は営業日の 13:00 ～17:00 熱中症には 十分気を付けましょう 					コア エクササイズ①
	午後						ポッチャ交流会
2	3	4	5	6	7	8	
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	シニア ヨガ①	わくわく絵本	健康 いきいき体操①	落語&バンド&お話 (図書館コラボ)
			川柳道場	ものづくり 交流会①	館 スマホ 相談会①	今月の つくってみよう①	
	午後		団体利用	知って得する スマホ教室			
		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
9	10	11	12	13	14	15	
休館	午前	にこやか体操	休館 	フラダンス クラブ①		ねりまゆるらく 体操①	健康 いきいき体操②
				おり紙広場①	水彩色えんぴつ クラブ①		
	午後						
		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
16	17	18	19	20	21	22	
休館	午前	にこやか体操 健康相談	骨盤 ストレッチ①	シニア ヨガ②		コア エクササイズ②	合唱 カラオケ横丁②
			今月の つくってみよう②	水彩色えんぴつ クラブ②	わくわく カレンダー	9月分 事業申込	
	午後		団体利用				
		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
23	24	25	26	27	28	29	
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②	フラダンス クラブ②		ねりまゆるらく 体操②	レクダンス①
			館 スマホ 相談会②	おり紙広場②	ものづくり 交流会②		ゲームにトライ
	午後		団体利用				
		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
30	31						
休館	午前	にこやか体操					
	午後						
		カラオケ 囲碁・将棋					



発行 令和8年 7月21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**

たのしい書道

【日時】 8月17日(月) 10:00～11:30

【内容】 皆さんで書道を楽しみましょう♪

簡単な仮名や漢字を書きます

【講師】 平良 フミ氏



抽選

スマートフォン教室

【日時】 8月18日(火)・9月8日(火)

【2回コース】 14:00～16:00

【内容】 スマホの基本操作について

【定員】 8名程度

【申込み】 7月21日(火)～28日(火)

【抽選発表】 7月30日(木)～



抽選

ストレッチ体操

【日時】 8月8・22日(土) 9:30～10:30

【内容】 椅子に座って行うリズム体操です

【定員】 18名

【申込み】 7月21日(火)～28日(火)

【抽選発表】 7月30日(木)～



抽選

シニアヨガ

【日時】 8月21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】 7月21日(火)～28日(火)

【抽選発表】 7月30日(木)～



抽選

骨盤ストレッチ

【日時】 8月3・10・17・31日(月) 10:00～11:00

【内容】 骨盤の歪みやズレを整えるストレッチです

【定員】 12名

【持ち物】 バスタオル もしくは ヨガマット

【申込み】 7月21日(火)～28日(火)

【抽選発表】 7月30日(木)～



抽選

折り紙クラブ

【日時】 8月25日(火) 10:00～11:30

【内容】 「ききょうと月の掛け軸」を折ります

【定員】 8名程度

【申込み】 7月21日(火)～28日(火)

【抽選発表】 7月30日(木)～



抽選

歌声広場

【日時】 8月24日(月) 10:00～11:00

【内容】 夏の唱歌を歌います♪

【定員】 30名程度

【申込み】 7月21日(火)～28日(火)

【抽選発表】 7月30日(木)～



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】 8月31日(月) 9:30～11:00

【内容】 「お薬手帳カバー」を作ります♪

【定員】 7名

【申込み】 7月21日(火)～28日(火)

【抽選発表】 7月30日(木)～



【次月のお申込み】

9月の申込み期間: 8月20日(木)～27日(木) 抽選発表: 8月29日(土)～



2026年8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	8月の申込み期間: 7月21日(火)～28日(火) 抽選発表: 7月30日(木)～ ※色付きの事業が抽選となります					1
						輪投げの会(大) 9:30～11:30
						初心者囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
2	3	4	5	6	7	8
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	バターであそぼう!(洋) 10:00～11:00	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		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
9	10	11	12	13	14	15
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00～11:00 【抽選】	休館日(山の日)		団体利用(大) 9:00～12:00	レッツ!フラ体操(大) 10:00～11:00	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	ねえ!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	名作シアター(大) 13:30～15:00
	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
16	17	18	19	20	21	22
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】	ストレッチ体操(大) 9:30～10:30 【抽選】
	たのしい書道 10:00～11:30	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	
	サロンド編みもの(洋) 13:00～16:00	スマートフォン教室1回目【抽選】 14:00～16:00	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	
	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
23	24	25	26	27	28	29
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	スマホ・パソコン相談会(大) 10:00～12:00 2部制・【抽選】	輪投げの会(大) 9:30～11:30
		折り紙クラブ(洋) 10:00～11:30 【抽選】	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	
		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	
	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
30	31	【次月のお申込み】 9月の申込み期間: 8月20日(木)～27日(木) 抽選発表: 8月29日(土)～ ※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】					
	ときめきハンドメイド 9:30～11:00(洋)【抽選】					
	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。



8月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年7月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



★ 申込み受付 : 7月21日(火)9時～7月27日(月)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)

★ 事前 申 込	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 of 輪投げを行います。		1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！		4・18日(火) 13:30～14:30	娯楽室 定員:15名
	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！		5日(水)10:00～11:00 15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。		6・13・20日(木) 10:00～11:30	多目的会議室 定員:3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(土)13:30～14:30 12日(水)10:00～11:00	娯楽室 定員:各4名
	転倒予防教室 下半身を鍛える体操です。		8日(土) 15:30～16:00	娯楽室 定員:10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。		14・28日(金) 10:00～11:30	娯楽室 定員:各12名
	スマホ教室 講師による初心者向けスマホ教室です。		15日(土) ※今月は第3土曜日開催です 10:00～11:00	娯楽室 定員:5名
	スマホ相談会 ※先着順 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。3部制(各30分)。		15日(土) 10:30～12:00	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。		18日(火) 10:00～11:00	娯楽室 定員:15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を行います。		19日(水) 10:00～10:45	娯楽室 定員:6名
	ミニシアターを楽しむ会 懐かしの映画を上映します。		22日(土) 13:30～15:30	娯楽室 定員:20名
	安心生活相談 地域包括支援センターについての紹介と、なんでも相談会。		25日(火) 14:00～15:00	娯楽室 定員:10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！！		26日(水) 10:00～11:00	娯楽室 定員:6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。		28日(金) 13:30～14:30	娯楽室 定員:15名
	行政書士相談会 ※先着順 お1人20分。個別相談を行います。		29日(土) 10:00～12:00	娯楽室 定員:6名
当 日 申 込	スローステップ運動	毎週月曜日	13:30～14:15	娯楽室 定員:12名
	いきいき健康体操	7・14・21(金)	13:30～14:15	娯楽室 定員:20名
	健康麻雀	毎週土曜日 12・26日水曜日	9:15～12:00 ・ 13:00～16:00 13:00～16:00	多目的会議室 娯楽室 定員:各8名

初心者麻雀教室 8・9月の申し込みはありません。次回(10・11月分)9月21日から申込開始です。

8月カレンダー

石神井台敬老館



日	月	火	水	木	金	土
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。						1 健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ休み
2	3	4	5	6	7	8
休館日			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 初心者麻雀教室 9:15～12:00 ゲームでボウリング 13:30～14:30 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ休み
	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30			いきいき健康体操 13:30～14:15	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	
9	10	11	12	13	14	15
休館日		山の日	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 スマホ教室 10:00～11:00 館)スマホ相談会 10:30～12:00 ポッチャを 楽しむ会 13:30～14:30 カラオケ休み
	スローステップ 13:30～14:15		健康麻雀 13:00～16:00		いきいき健康体操 13:30～14:15	
	カラオケ午前・午後		カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午後	
16	17	18	19	20	21	22
休館日		フレイル予防体操 10:00～11:00	ポールストック 運動 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 9:15～12:00 13:00～16:00 初心者麻雀教室 9:15～12:00 ミニシアター 13:30～15:30 カラオケ休み
	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30			いきいき健康体操 13:30～14:15	
	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ14:15～	カラオケ午前・午後	
23	24	25	26	27	28	29
休館日			初心者麻雀教室 9:15～12:00 スカットボール 10:00～11:00	14時まで団体利用	太極拳教室 10:00～11:30	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 行政書士相談会 10:00～12:00 カラオケ休み
	スローステップ 13:30～14:15	安心生活相談 14:00～15:00	健康麻雀 13:00～16:00		音楽健康体操 13:30～14:30	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	
30	31	○囲碁・将棋・オセロ開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分 ○カラオケ開放(娯楽室)・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分 事業実施中と土曜日はお休み (月と金の午後は14:30から開始) ○麻雀開放(娯楽室)・・・木 9時～12時・13時～16時30分 事業実施中と団体利用時はお休み				
休館日	スローステップ 13:30～14:15 カラオケ午前・午後					
☆開館時間/9時～17時 月～土(日曜・祝日はお休み、敬老の日を除く)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(土)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～

7/21(火)～25(土)

抽選発表: 8/1(土)～

※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						抽選発表
2	3	4	5	6	7	8
休館日	いきいき体操 ＜申込受付順＞ 11:30～12:30 定員 7名 会議室2		フラダンス ＜申込受付順＞ 11:30～12:30 定員 5名 会議室2		ことばあそび ＜抽選＞ 14:00～14:50 定員 4名 多目的コーナー	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	シニアヨガ ＜申込受付順＞ 11:30～12:30 定員 6名 会議室2	山の日	ストレッチ体操 ＜申込受付順＞ 11:30～12:30 定員 7名 会議室2 ぬりえ ＜抽選＞ 14:00～15:00 定員 4名 多目的コーナー	トータルフィットネス ＜申込受付順＞ 11:30～12:30 定員 6名 会議室2	スマホ教室 ＜申込受付順＞ 10:00～12:00 定員 6名 多目的コーナー シールちぎり絵 ＜抽選＞ 14:00～15:00 定員 6名 多目的コーナー	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	オセロゲーム ＜抽選＞ 11:30～12:30 定員 6名 会議室2	ひらがなじゃん ＜抽選＞ 10:00～10:50 11:00～11:50 14:00～14:50 定員各 2名 多目的コーナー	フラダンス ＜抽選＞ 11:30～12:30 定員 5名 会議室2	9月 事業申込	スマホ相談会 ＜申込受付順＞ 10:00～11:00 11:00～12:00 定員 各3名 集会室1	
23	24	25	26	27	28	29
休館日	シニアヨガ ＜抽選＞ 11:30～12:30 定員 6名 会議室2	事業申込最終日	ストレッチ体操 ＜抽選＞ 11:30～12:30 定員 7名 会議室2	いきいき体操 ＜抽選＞ 11:30～12:30 定員 7名 会議室2		
30	31					
休館日	トータルフィットネス ＜抽選＞ 11:30～12:30 定員 6名 会議室2					

★ 6/22～7/18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 ★★ 事業参加者の方は、**飲み物**をお持ち下さい ★

★ シニアヨガ申込受付順は、7月当選した方、及び参加した方は、とれません ★

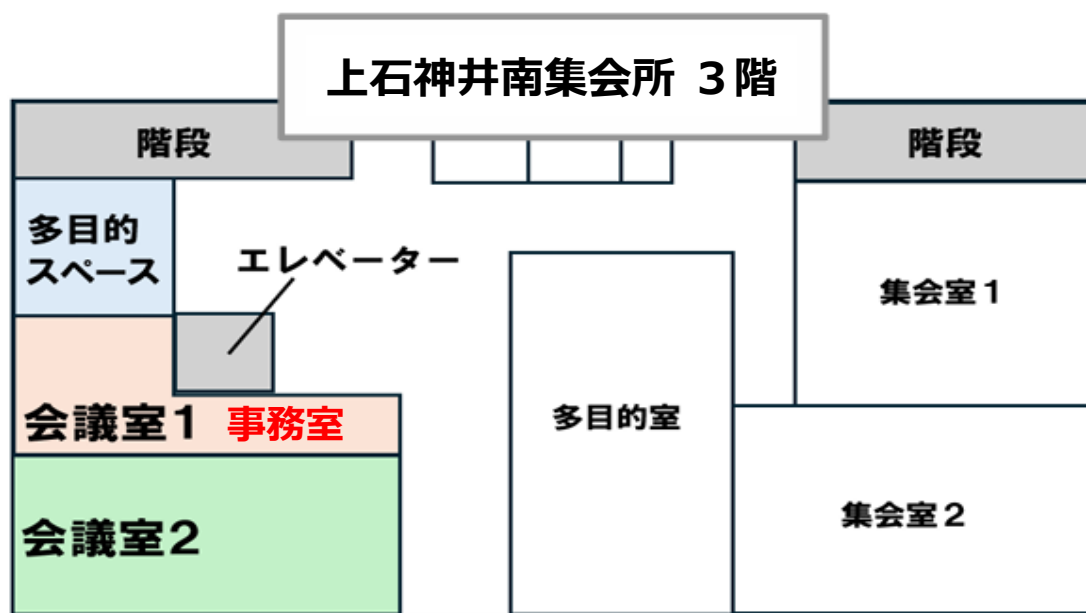
上石神井敬老館
TEL 03-3928-8623

熱中症**特別**警戒アラート発表時は、事業を**中止**します。 ご承知おください

上石神井敬老館は、令和8年7月から同じ建物の 上石神井南集会所 3 階に移し、規模を縮小して、令和9年3月まで運営を継続しています。

電話番号は、これまでと同じ番号におかけください。

レイアウト等は下記を参照ください



多目的スペース

「スマホ教室」「シールちぎり絵」「能力トレーニング」「ひらがなじゃん」「ことばあそび」を行う部屋です

会議室2

「いきいき体操」「ストレッチ体操」「トータルフィットネス」「シニアヨガ」「フラダンス」「オセロゲーム」を行う部屋です

集会室1

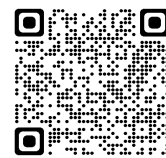
「スマホ相談会」を行う部屋です

抽選発表

8月抽選発表 8月1日～8月3日は、多目的スペースにお越しください
8月4日以降は、事務室（会議室1）にお越しください

事業申込

9月事業申込 8月20日～8月24日は、多目的スペースにお越しください
8月25日は、事務室（会議室1）にお越しください



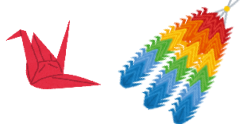
注目!

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。

熱中症

千羽鶴が完成しました!!

皆さまにご協力いただきました
「千羽鶴」が完成いたしました。し
ばらくの間、館内に飾らせていた
だき、その後長崎と広島へ、平和
への願いを込めて送らせていた
だきます。
皆さまのご協力ありがとうございました!!



先着順 カーレット体験

<日時> 8月21日(金)
10:00~11:00

<定員> 10名

<内容> カーリングをテーブルでやります。

<講師> 敬老館職員

<持ち物> タオル・飲み物

<申込み> 7月21日(火)~

事前申し込み先着順

NEW



自由参加 朝の体操(ラジオ体操)

<日時> 9:10~9:40

8月3日・7日・8日・10日・15日

19日・22日・24日・26日・31日

<内容> 朝時間にラジオ体操で全身運動!

参加時にスタンプを押します。

<申込み> いりません



NEW

自由参加 あみものクラブ

<日時> 8月22日(土) 10:00~11:30

<内容> 編みたいものを持ち寄って、自由に編み物をします。

<持ち物> 編みたいもの

(毛糸・編み棒・はさみその他)

<申込み> いりません

※講師はいません

NEW



先着順

楽しく歌おう♪

<日時> 8月1日(土) 10:30~11:30

<内容> 電子ピアノとギターの演奏に合わせて歌うことや、
みんなで簡単な楽器を持ちながら歌ったりします。

<持ち物> 飲み物

<定員> 20名

<申込み> 7月21日(火)~先着順



先着順

スクラッチアート

<日時> 8月26日(水) 10:00~11:30

<内容> 黒くなっている台紙を
削っていくとカラフルな
模様がでてきます。

<持ち物> 作品をいれる袋

<定員> 12名

<申込み> 7月21日(火)~先着順



抽選

骨盤ストレッチ

<日時> 8月24日(月) 10:00~11:00

<内容> 骨盤のゆがみを取り、
ストレッチします。

<持ち物> 汗拭きタオル・飲み物

<定員> 10名

<申込み> 7月21日(火)~ 事前申し込み抽選

※抽選結果発表: 25日(土)

抽選にはずれた方へ電話連絡いたします。



令和8年8月スケジュール

西大泉敬老館

日		月	火	水	木	金	土
休館日	午前	注目! 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 					1 楽しく歌おう 10:30~11:30
	午後						カラオケ 13:00~16:00
2		3	4	5	6	7	8
休館日	午前	ラジオ体操 9:10~9:40	健康いきいき体操 9:30~10:30 にしけい 10:30~12:00	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体利用 9:15~12:15	ラジオ体操 9:10~9:40	ラジオ体操 9:10~9:40 折紙教室 10:00~11:30
	午後	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	ゲームにトライ 14:00~15:30 カラオケ 休み	スマホ教室 14:00~16:00 カラオケ 休み	レクダンス 13:30~15:00 カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
9		10	11	12	13	14	15
休館日	午前	ラジオ体操 9:10~9:40	休館日	レクスボ教室 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40
	午後	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00	にこにこ健康体操 13:30~14:10 カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
16		17	18	19	20	21	22
	午前	絵手紙 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30 健康相談 10:30~11:30	ラジオ体操 9:10~9:40 ものづくり 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	カーレット体験 10:00~11:00	ラジオ体操 9:10~9:40 あみものクラブ 10:00~11:30
	午後	カラオケ 13:00~16:00	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 休み	レクダンス 13:30~15:00 カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
23		24	25	26	27	28	29
休館日	午前	ラジオ体操 骨盤ストレッチ 10:00~11:00 にしけい 9:30~12:00	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30~10:30 てつだい隊 10:30~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40 スクラッチアート 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00 書道 10:00~11:30	ワークショップ 9:00~12:00
	午後	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	折紙教室 13:30~15:00 カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
30		31	9月事業 申込期間：8月20日~22日 抽選発表：8月24日				
	午前	ラジオ体操 9:10~9:40					
	午後	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です。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





お知らせ

(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
※オンライン講座、洋楽フィットネスは8月はお休みです

8月の事業		実施日	時間	定員	持物・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 5日（水） ② 8日（土）	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	① 17日（月） ② 19日（水）	10:00～11:30	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串または爪楊枝
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	7日（金）	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	各16名	竹串または爪楊枝
	書道教室	21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（木）	13:30～15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾
	骨盤ストレッチ （ベルヴィスワーク）	28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・飲物
	8月は 2回開催です	練馬健康いきいき体操 ※いずれも申込可	① 6日（木） ② 13日（木）	10:00～11:00	各26名
事前 先着	スマホ相談会	3日（月）	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	各回 3名	7月22日（水）～ 先着順で受付ます ※申込時に相談内容をお知らせください
	初心者スマホ教室	26日（水）	9:30～11:00	6名	7月22日（水）～ 先着順で受付ます テーマ：練馬区の情報を知る
	百人一首を 楽しみましょう！	22日（土）	10:00～11:15	15名	7月22日（水）～ 先着順で受付ます ※第1首～第25首の札を使用します
当日 先着	看護師による健康相談会	4日（火）	10:00～11:00	自由参加	飲み物をご持参ください
	にこにこ健康体操 ※どちらかの時間でご参加下さい	4日・18日・ 25日（火）	① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物をご持参ください
	フラダンス	1日・15日 （土）	13:30～14:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	レクダンス		14:05～15:00		
	NEW みんなで歌おう （ピアノバージョン）	10日（月）	10:00～11:00	40名	ピアノの演奏に合わせて 皆で楽しく歌いましょう
	映画会	29日（土）	9:30～11:30	15名	※6月に予定していた作品を上映します （台風で中止になったため）
	ゲームを楽しもう	14日（金）	10:00～11:00	12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	12日（水）	10:00～11:00	18名	飲み物をご持参ください
	館内装飾お手伝い隊	① 5日（水） ② 27日（木）	10:00～11:00	10名	季節の壁面制作を行います
	輪投げを楽しもう	31日（月）	10:00～11:00	18名	飲み物をご持参ください



8月の抽選事業申込:7月22日(水)~24日(金) 電話での申込は24日(金)のみです。
結果発表:27日(月) ※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ます。事業は中止・変更になる場合がございます。

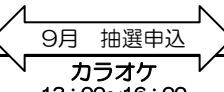




8月

カレンダー 大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土 カラオケお休み
	9月事業申し込み  8月21日（金）～24日（月） 電話申込：24日（月） 抽選結果発表：26日（水）					1 フラダンス 13:30～14:00 レクダンス 14:05～15:00
2	3	4	5	6	7	8
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	水彩色鉛筆で塗り絵① 10:00～11:30 館内装飾① 10:00～11:00 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① 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	やさしい折紙 ① 9:30～10:30 ②10:45～11:45 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
	NEW 10	11	12	13	14	15
	みんなで歌おう (ピアノバージョン) 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	 山の日 休館日	ポッチャを 楽しもう 10:00～11:00 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 絵手紙 13:30～15:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	ゲームを楽しもう 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	フラダンス 13:30～14:00 レクダンス 14:05～15:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日	たのしく作ろう① 10:00～11:30 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② 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	団体利用 9:00～12:00 お便り発行 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	百人一首を 楽しみましょう 10:00～11:15 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30
	24	25	26	27	28	29
	9月 抽選申込  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 抽選結果発表 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 10:00～11:00 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 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30
30	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。 ※ご利用の際には、「利用証」が必要となります。 ※利用証の発行には、マイナンバーカード・免許証等の身分証明書、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、囲碁・将棋は、上記カレンダーをご参照下さい				
休館日	輪投げを楽しもう 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30					

