

施設案内 敬老館

敬老館は、利用者同士が交流したり、健康づくりや趣味活動ができる施設です。

利用できる方

60歳以上で練馬区に住所がある方です。

開館日・開館時間

月曜日から土曜日
午前9時から午後5時まで

休館日

日曜日・祝休日（「敬老の日」は開館します。）
12月29日から1月3日まで（年末年始）

主な施設

娯楽室など

※身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

団体利用・夜間利用

詳しくは、各敬老館へお問い合わせください。

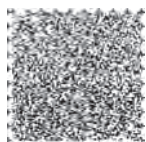
利用するにあたって

敬老館または、はつらつセンターが発行した「利用証」が必要となります。
初めて利用される方は利用申請書を敬老館または、はつらつセンターへ提出していただきます。
その際、健康保険証や個人番号カードなどの公的な本人確認書類が必要となります。
来館時には、毎回「利用証」をお持ちください。

利用証は、区内全ての敬老館、はつらつセンターで利用できます。

敬老館 一覧

| | | | |
|-----------|-------------|----------------|------|
| ① 栄町敬老館 | 栄町40-7 | 03-3994-3286 … | P.33 |
| ② 南田中敬老館 | 南田中5-15-25 | 03-3995-5538 … | P.33 |
| ③ 高野台敬老館 | 高野台2-25-1 | 03-3996-5135 … | P.34 |
| ④ 三原台敬老館 | 三原台2-11-29 | 03-3924-8834 … | P.34 |
| ⑤ 石神井敬老館 | 石神井町7-28-21 | 03-3996-2900 … | P.35 |
| ⑥ 石神井台敬老館 | 石神井台2-18-13 | 03-3995-8270 … | P.35 |
| ⑦ 上石神井敬老館 | 上石神井1-6-16 | 03-3928-8623 … | P.36 |
| ⑧ 東大泉敬老館 | 東大泉7-20-1 | 03-3921-9129 … | P.36 |
| ⑨ 西大泉敬老館 | 西大泉3-21-16 | 03-3924-9545 … | P.37 |
| ⑩ 大泉北敬老館 | 大泉学園町4-21-1 | 03-3925-7105 … | P.37 |



マップ

1

栄町敬老館

栄町40-7

電話：03-3994-3286

【併設施設】 栄町児童館、栄町保育園



- ・江古田駅北口から徒歩5分
- ・新桜台駅2番出口から徒歩7分



様々な体操講座を開催しています。皆様の笑い声がたくさん！ぜひご参加してみませんか。

音楽会やお祭り、運動、健康、趣味教養などの各種事業をお楽しみいただけます。

駅から近く、活気のある商店街の中心にあるので外出の際にはぜひお立ち寄りください。

マップ

2

南田中敬老館

南田中5-15-25

電話：03-3995-5538

【併設施設】 南田中児童館



- ・練馬高野台駅南口から徒歩10分
- ・石神井公園駅南口から徒歩20分



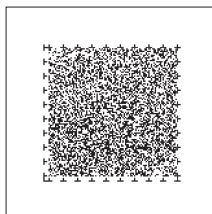
- ・石神井公園駅南口～荻窪駅または阿佐ヶ谷駅行「下石神井一丁目」下車
- ・成増駅南口または練馬高野台駅～南田中車庫行「南田中五丁目」下車
- ・練馬高野台駅～荻窪駅行「南田中五丁目」下車



「ゲームを楽しむ会」の中の1枚です。ゲーム機のリモコンを使用し、バランスやタイミングを図りながら、楽しく体を動かし健康づくりに繋がっています。

隣に図書館、周りに公園や神社と緑豊かな場所にあります。

健康器具の充実と体操を取り入れた事業も好評です。お気軽にご参加ください。



音声コードUni-Voice

高野台敬老館

高野台2-25-1

電話：03-3996-5135

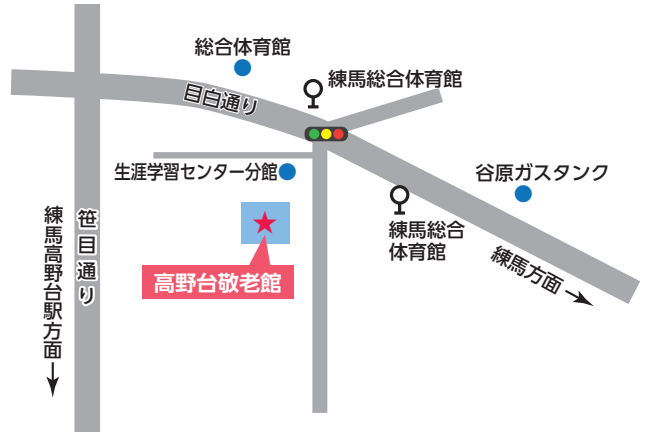
【併設施設】生涯学習センター分館



健康太極拳の様子です。楊名時太極拳を基礎からじっくり学べます。

四季折々の花や緑にあふれる庭園を眺めながらゆっくり過ごすことができます。

大広間では麻雀、囲碁、カラオケなどをお楽しみいただけます。各種体操講座が人気です。



・練馬高野台駅北口から徒歩12分



・練馬駅北口～成増町行「練馬総合体育館」下車
・新江古田駅～大泉学園駅行「練馬総合体育館」下車

三原台敬老館

三原台2-11-29

電話：03-3924-8834

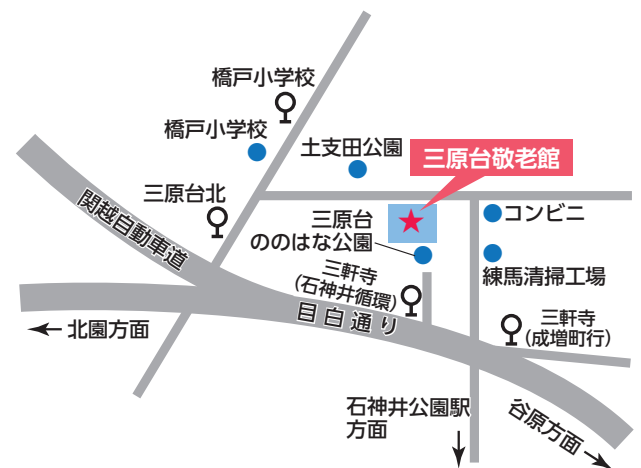
【併設施設】三原台児童館、三原台温水プール



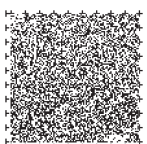
にこやか体操を始め骨盤ストレッチ・シニアヨガ等専門的な体操も開催しています。各種講座系事業も好評です。

健康増進に向けた体操や手工芸など多様な事業を実施しています。事業の後はお客様同士のお話しが盛り上がる憩いの場所です。

同じ建物にプールや児童館があり、賑やかな場所です。お近くに来られた際にはぜひご来館下さい。



・石神井公園駅北口～石神井循環「三軒寺」下車
・石神井公園駅北口～成増駅南口行「橋戸小学校」下車
・吉祥寺駅～成増町行「三軒寺」下車



マップ

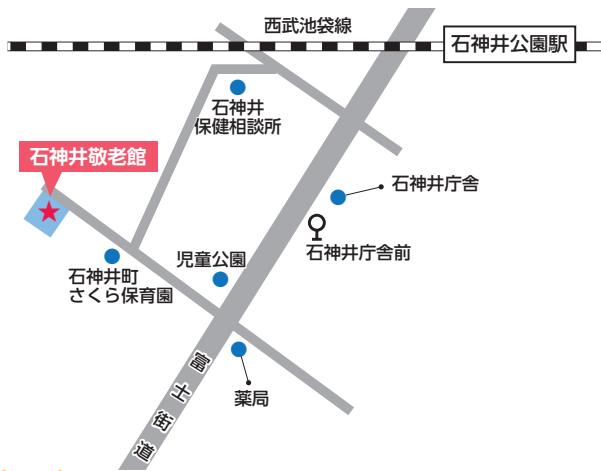
5

石神井敬老館

石神井町7-28-21

電話：03-3996-2900

【併設施設】石神井児童館



・石神井公園駅南口から徒歩10分



・吉祥寺駅～成増町行「石神井庁舎前」下車



日本舞踊の様子です。初心者の方も大歓迎です。いっしょに楽しみましょう♪

石神井公園駅の近くにあり、明るく和やかな雰囲気の中で、初めて来館された方も楽しい時間を過ごせます。

マップ

6

石神井台敬老館

石神井台2-18-13

電話：03-3995-8270

【併設施設】石神井台児童館、石神井台保育園



・大泉学園駅南口～上石神井駅行または西荻窪駅行「上石神井北小学校」下車

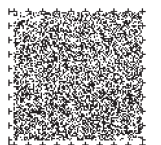
・吉祥寺駅～成増町行「上石神井北小学校」下車



「いきいき健康体操」の様子です。タオルやボールを使った体操です。皆さんで楽しく体を動かしましょう。

太陽の陽ざしたっぷりの館内です。健康づくりの体操が人気で、手工芸をはじめ各種事業もお楽しみいただけます。

石神井公園にも近いので散歩等の休憩にもお立ち寄りください。



音声コードUni-Voice

上石神井敬老館

上石神井1-6-16

電話：03-3928-8623

【併設施設】上石神井南地域集会所、上石神井地域包括支援センター



トレーニング室にある筋トレマシンを使用した事業の様子です。

トレーニング室を備える唯一の敬老館です。介護予防運動指導員が皆様の介護予防、健康づくりを支援しています。
大人の塗り絵、手工芸などもゆったりお楽しみいただけます。



・上石神井駅南口から徒歩3分



・大泉学園駅南口～上石神井駅行または西荻窪駅行「上石神井駅」下車
・吉祥寺駅～成増町行「上石神井駅」下車

東大泉敬老館

東大泉7-20-1

電話：03-3921-9129

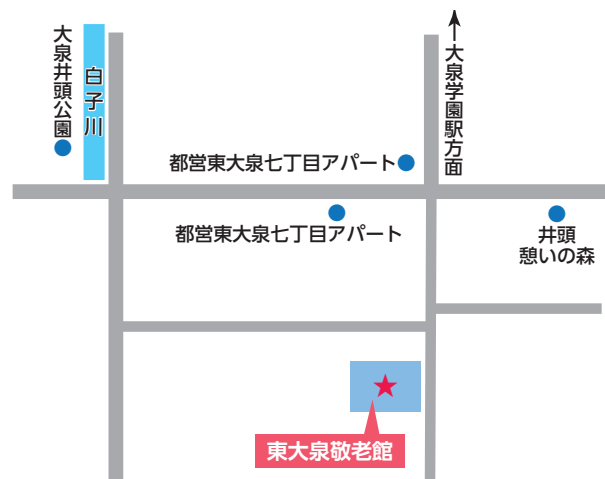
【併設施設】東大泉児童館、東大泉第二保育園



「健康いきいき体操」の様子です。健康普及員と一緒に元気に楽しく体操されています。

井頭憩いの森の近くで、緑豊かで閑静な住宅地にあります。
広いロビーは明るくゆったりとした開放的な空間です。

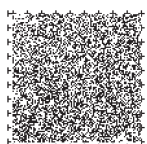
健康増進や介護予防に向けた体操や手工芸など、多様な事業を実施しています。



・大泉学園駅南口から徒歩20分



・セコニック経由新座栄～吉祥寺駅行「西村」下車
・保谷駅入口～武蔵関駅南口・関町福祉園行「大泉第二小学校」下車



西大泉敬老館

西大泉3-21-16

電話：03-3924-9545

【併設施設】西大泉児童館、西大泉保育園



- ・大泉学園駅北口～みどりバス大泉ルート「大泉第三小学校」下車
- ・大泉学園駅北口～新座駅南口行・福祉センター行「大泉第三小学校」下車
- ・保谷駅北口～みどりバス保谷ルート「大泉第三小学校」下車



「絵手紙教室」の様子です。他にも手工芸教室や体操教室の事業も活発です。

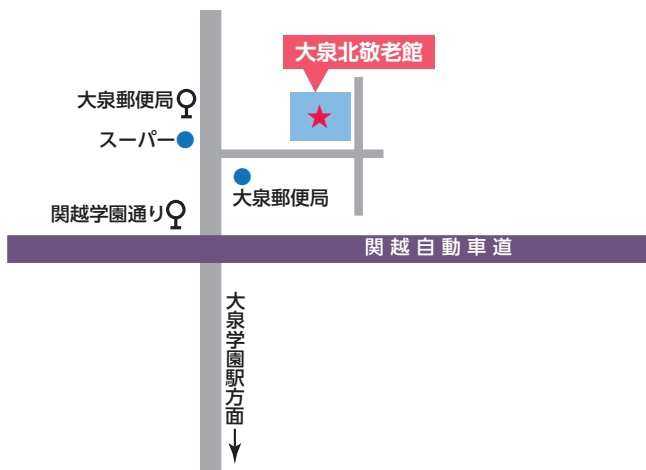
公園に隣接し閑静な住宅街にあります。保育園・児童館が併設され、子どもたちとの交流も行っています。絵手紙や手工芸など文化活動から、体操教室などの事業も充実しています。お気軽にお立ち寄りください。

大泉北敬老館

大泉学園町4-21-1

電話：03-3925-7105

【併設施設】大泉北地域集会所、大泉北地域包括支援センター



- ・大泉学園駅北口～朝霞駅行・成増駅南口行「大泉郵便局」下車
- ・大泉学園駅南口～都民農園セコニック・新座栄行「大泉郵便局」下車
- ・保谷駅北口～みどりバス保谷ルート「関越学園通り」下車



「リズムでダンス」のダンスの様子です。ほかに、にこにこ健康体操・骨盤ストレッチなど体操事業は人気です。

バス停から近く、とても便利な敬老館です。各種体操、書道・絵手紙・手芸などの様々な講座を実施しています。カラオケ・囲碁も楽しめます。ぜひ、お立ち寄りください。

