



いつまでも元気に！  
高齢者向けイベントに  
参加しませんか？

敬老館やはつらつセンター、地区区民館でさまざまな催しを行います。

施設名・問合せ	催し名	日時	施設名・問合せ	催し名	日時
練馬地区(〒176の地域)	<b>要予約</b> 睡眠・健康セミナーと健康測定会 栄町敬老館 ☎3994-3286	9/13(金)10:00~12:00	東大泉敬老館 ☎3921-9129	<b>要予約</b> 睡眠・健康セミナーと健康測定会 <b>要予約</b> タオルで作るプチケーキ	9/13(金)14:00~16:00
		9/16(祝)10:30~16:00			9/16(祝)13:30~15:30
	はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401	サークル発表会・ラテンジャズコンサート	9/8(日) 9:30~16:00	西大泉敬老館 ☎3924-9545	<b>要予約</b> エンディングノートセミナーと健康測定会 <b>要予約</b> 健康コーラス
南田中敬老館 ☎3995-5538	<b>要予約</b> 吹奏楽団演奏会 <b>要予約</b> 睡眠・健康セミナーと健康測定会	9/16(祝)14:00~15:00	9/16(祝)10:00~11:00		
		9/30(月)14:00~16:00	大泉北敬老館 ☎3925-7105	<b>要予約</b> 睡眠・健康セミナーと健康測定会 <b>要予約</b> ギターに合わせて歌おう	9/11(水)10:00~12:00
高野台敬老館 ☎3996-5135	<b>要予約</b> 歌合戦 <b>要予約</b> 睡眠・健康セミナーと健康測定会	9/16(祝)13:30~15:30			9/16(祝)10:00~11:00
		9/18(水)14:00~16:00	はつらつセンター大泉 ☎3867-3180	フラダンスショー ブラスバンド演奏会	9/7(土)12:30~13:30
三原台敬老館 ☎3924-8834	三原台カルチャー祭り <b>要予約</b> エンディングノートセミナーと健康測定会	9/16(祝)10:00~15:30			9/7(土)14:30~15:30
		9/18(水)10:00~12:00	はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717	演芸大会鑑賞会 <b>要予約</b> 落語会	9/14(土)10:30~15:00
石神井敬老館 ☎3996-2900	演芸大会 <b>要予約</b> エンディングノートセミナーと健康測定会	9/16(祝) 9:30~15:00			9/16(祝)14:00~15:30
		9/17(木)14:00~16:00	早宮地区区民館 ☎3994-7961	<b>要予約</b> 漫才とお笑い大道芸を楽しむ	9/21(土)14:00~15:30
石神井台敬老館 ☎3995-8270	さんしん三線演奏で歌を楽しむ <b>要予約</b> エンディングノートセミナーと健康測定会	9/16(祝)13:00~13:30			9/10(木)14:00~15:00
		9/30(月)10:00~12:00	春日町南地区区民館 ☎3926-4971	<b>要予約</b> 講談会	
上石神井敬老館 ☎3928-8623	体力測定・音楽会 <b>要予約</b> エンディングノートセミナーと健康測定会	9/16(祝)10:00~15:30			
		9/17(木)10:00~12:00			
はつらつセンター関 ☎3928-1987	演芸大会鑑賞会 ものづくり	9/7(土)10:00~16:00			
		9/16(祝)14:00~16:00			

**要予約** は事前の申し込みが必要です。電話で各施設へ  
▶申込:当日会場へ ※整理券を配布するイベントがあります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。



## 高齢者向けサービス

### 敬老祝品を贈呈します

長年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福するため敬老祝品を贈呈します。今年度、100歳以上の方・白寿(99歳)・米寿(88歳)を迎える方に、9月中旬に簡易書留で送付します。

### 新100歳おめでとう新聞

100歳を迎えても元気に活躍されている方の長生きの秘訣を、区ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



問合せ いきがい係 ☎5984-4763

### 老人クラブに入りませんか

おおむね60歳以上の方が、趣味や社会奉仕、健康づくりに関する活動などを行っています。詳しくは、お問い合わせください。  
▶区担当:いきがい係 ▶問合せ:練馬区老人クラブ連合会事務局 ☎6914-5125 (平日午前10時~午後4時)

### 契約トラブルの相談を受け付けます

悪質商法による被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者を対象に、無料で電話相談を受け付けます。▶日時:9月9日(月)~11日(水)午前9時~午後4時30分 ▶相談先・問合せ:消費生活センター ☎5910-4860