

栄町敬老館だより 6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

当日受付

スマートフォンを持っている方向け

東京都高齢者向けスマートフォン普及啓発事業

スマートフォン相談会

日時：6月26日(水) 午前9時30分～12時30分

定員：12名程度(上記時間内でお一人様約30分程度)

※ご参加希望多数の場合は、予定より早めに締め切らせていただきます

持ち物：ご自身のスマートフォン

当講座でかかる通信料はご自身の負担となります。

講師：東京都スマートフォン専門アドバイザー

**6/1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

股・膝関節痛予防

日時：6月20日(木)午後2時30分～3時30分

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：6月1日(土)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♪

お電話もしくは sakae-online@foryou.or.jp に

ご連絡ください。

抽選 ねりま ゆる×らく体操

日時：6月7日(金) 午前10時30分～正午

講師：健康運動指導士

定員：15名(抽選)

申込：5月20日(月)から5月30日(木)まで

抽選発表：5月31日(金)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

！申込が抽選になります！

※6月の音楽リハビリは先着順です。

詳しくは中面【定期開催事業】をご覧ください。

抽選

【7月】音楽リハビリ

日時：①7月23日(火) 午後2時～3時

②7月29日(月) 午前10時30分～11時30分

※①②の内ご希望の日時、または「③どちらでも可」をお選びください。

講師：上田 好氏

定員：各20名(抽選)

申込：6月1日(土)から6月15日(土)まで

抽選発表：6月20日(木)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

季節のミニ講座とよろず相談会

当日受付

季節のミニ講座 内容：熱中症について

日時：6月21日(金)午後2時～2時30分

定員：15名程度



5/27から先着

よろず相談会

介護や福祉、医療や健康のことなど
何でもご相談ください。

日時：6月21日(金)④午後2時30分～⑤午後2時45分～

(各回1名・お一人15分間)

申込：5月27日(月)～定員に達するまで

相談員：第2育秀苑地域包括支援センター職員

抽選

美味しい珈琲を楽しむ会

日時：6月13日(木) 午後1時30分～2時30分

内容：コーヒー2種を飲み比べします。

講師：近隣喫茶店オーナー

定員：24名(抽選)

申込：5月20日(月)から6月3日(月)まで

抽選発表：6月6日(木)から

窓口または電話で各自ご確認ください。



- 引き続き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。
- 感染症の拡大状況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。

【中級者向けスマホ教室】【ナンプレ講座】
【栄町マジックショー】【脳トレ(単発)】
のお申込みもごさいます。詳しくは館内掲示、
ホームページ等をご確認ください。

【栄町敬老館 6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
 開放時間は感染症拡大状況や事業開催によって変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

※事業ご参加には、一部を除き事前申込が必要です。
 ※感染症拡大状況や、悪天候等により、事業中止や延期など内容を変更する場合があります。

1日カラオケ
6月14日(金)
 午前9時～正午
 午後1時～4時30分



健康チェック用事前測定
 (身体測定・体力測定)
6月14日(金) 午前9時～午後4時

大人の
よみがたり
 【出演】
 ブックブック栄町
 ※開催日は敬老館まで
 お問い合わせください。



1 朝カラ

カラオケ ○
 囲碁・将棋 ○
栄町健康体操
 黄: 10時30分～
 青: 11時15分～

2	3	4 朝カラ	5	6	7	8 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	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 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×
	音楽リハビリ 10時30分～11時30分 詩吟教室③ 10時～11時	栄町健康体操 赤: 10時30分～ 白: 11時15分～ のびのび体操 前: 2時～ 後: 2時40分～	輪投げ開放 10時～正午	コーラス教室⑤ 10時30分～11時30分 ナンプレ講座 初: 2時～2時50分 中: 3時10分～4時	ゆる×らく体操 10時30分～正午	栄町健康体操 黄: 10時30分～ 青: 11時15分～ みんなで語って 臈こうの会 11時～正午
9	10	11 朝カラ	12	13	14	15 朝カラ
休館日	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 午後×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	リラックスヨガ③ 10時30分～11時30分	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	折り紙教室 10時30分～11時30分 スマホミニ相談会 ①2時～ ②2時30分～ ③3時～ ④3時30分～	初心者向けパソコン相談会 前: 10時～11時 後: 11時～正午 珈琲を楽しむ会 1時30分～2時30分 中級者向けスマホ教室 2時～4時	1日カラオケ 午前9時～正午 午後1時～4時30分 健康チェック用事前測定 午前9時～ 午後4時	栄町健康体操 黄: 10時30分～ 青: 11時15分～
16	17	18 朝カラ	19	20	21	22 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	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 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	折り紙交流サロン 10時30分～11時30分 詩吟教室④ 10時～11時 スマホミニ相談会 ①2時/②2時30分 ③3時/④3時30分	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	輪投げ開放 10時～正午	コーラス教室⑥ 10時30分～11時30分 フレイル予防講座 股・膝関節痛予防 2時30分～3時30分	のびのび体操 前: 10時30分～ 後: 11時10分～ 季節のミニ講座とよろず相談会 2時～3時	栄町健康体操 黄: 10時30分～ 青: 11時15分～
23	24	25 朝カラ	26	27	28	29 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	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 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	リラックスヨガ④ 10時30分～11時30分 ボランティアサロン 10時～正午	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	都)スマホ相談会 9時30分～12時30分 マジックショー 2時～3時	健康チェックの日 9時～11時 中級者向けスマホ教室 2時～4時	脳トレ講座(単発) 10時～11時 映画会 1時30分～4時	栄町健康体操 黄: 10時30分～ 青: 11時15分～
30	休館日					

6月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年5月20日

URL <https://senyukai.or.jp/>
練馬区南田中5-15-25
☎ 03-3995-5538



※事業申込:窓口にて5月20日(月)より受付開始。電話申し込みは5月21日(火)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。

■ Wiiを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。	1・15日;第1・3土曜日	10時~11時	娯楽室 定員;4名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	1日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;20名
■ フラステップを楽しむ会 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。	3日;第1月曜日	10時~10時40分	娯楽室 定員;10名
■ スマートフォン基本操作教室 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。	4日;第1火曜日	2時~4時	多目的室 定員;6名
■ 輪投げを楽しむ会 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。	4日;第1火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
■ 健康いきいき体操 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。	毎週;水曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;12名
■ 健康麻雀 麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。	毎週;木曜日	9時~12時 1時~4時30分	多目的室 定員;各回 16名
■ ボッチャを楽しむ会 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。	6日;第1木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;6名
■ 気功で元気 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。	毎週;金曜日	9時30分~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ iPadを楽しむ会 iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	8日;第2土曜日	10時~11時	休養室 定員;5名
■ 健康長生き体操 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。	8・22日;第2・4土曜日	3時30分~4時	娯楽室 定員;12名
■ 軽体操 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。	10・17・24日;第2・3・4月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ 折り紙教室 基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。	10日;第2月曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;12名
■ スマートフォン相談会 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となります。申込締切5月31日	11日;第2火曜日	9時30分~12時 各30分	休養室 定員;5名
■ 音楽健康体操 リズムに合わせて楽しく運動！水分をご持参ください。	11日;第2火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;15名
■ 陶芸を楽しむ会 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。	13・20・27日;第2・3・4木曜日	10時~11時30分	休養室 定員;3名
■ スカットボールを楽しむ会 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。	13日;第2木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
■ みんなで歌う会 懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。	15日;第3土曜日	2時~3時	娯楽室 定員;12名
■ バランスボードトレーニング 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。	18日;第3火曜日	10時~11時	娯楽室 定員;6名
■ ポールストック運動 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。	25日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・野外 定員;5名
■ 落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。	29日;第5土曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;20名
■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 講義内容は『股・膝関節痛予防』…はつらつセンター関よりZOOM配信	20日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室 定員;12名

※ 東京都 スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ相談会 (1人30分程度) 『申し込み不要・先着順』相談者多数の場合は、受付を予定より早めて締め切ります。	25日;第4火曜日	1時~4時	娯楽室 定員;概ね12名
---	-----------	-------	-----------------

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。敬老の日は開館しています。)

●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。

6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～ Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み	
						2	3 フラストップを 楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後
休館日	9	10 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	11 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	12 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	13 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	14 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	15 Wiiを楽しむ会 10時～11時 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み
	休館日	16	17 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	18 バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	19 7月分事業申込 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	20 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 2時30分～3時30分 カラオケ 休み	21 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後
休館日		23	24 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	25 ポールストック運動 10時～11時 東京都 スマホ相談会 1時～4時 カラオケ 午前	26 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	27 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 カラオケ 休み	28 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後
	30 休館日	○開放事業 ○囲碁・将棋・・・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及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。



高野台敬老館たより 令和6年6月号

★申込開始日：窓口5/1(水)～・電話5/2(木)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

13日(木)10:00～11:00
会場：生涯学習センター分館 講座室 3・4
定員：20名

健康太極拳

7日・21日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名

丹田呼吸健康法

11日・25日(火)10:00～11:00
会場：生涯学習センター分館 講座室 5
定員：15名

シニア・ヨガ

12日(水)・27日(木)10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口5/20(月)～・電話5/21(火)～の講座 ★先着申込制です

お口すっきり体操

5日(水)9:30～11:00
会場：当館大広間
定員：10名
オールフレイル予防のためのオリジナル体操です。歯科衛生士による口腔ケアの講義とお口すっきり体操の実演を行います

高野台スマホ・パソコン相談室

14日(金)第1部：10:00～11:00
第2部：11:00～12:00
会場：生涯学習センター分館 講座室1
定員：各回5名
申込時に相談内容をお知らせ下さい

高野台スマホ教室

24日(月)10:00～11:30
会場：生涯学習センター分館 講座室1
定員：5名
基本操作を1から学べるスマホ教室です

人気! 英語で歌おう♪

19日(水)10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：20名
今回は皆様からのリクエスト曲「アニー・ローリー」など5曲を歌います
英語にはカタカナのフリガナがつかます

映画サロン

20日(木)10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名
上映作品は館内ポスターでご確認下さい

★ご利用方法★

- ・練馬区在住で、60歳以上の方がご利用できます。
- ・ご利用の際には受付で「利用証」をご提示下さい。
- ・「利用証」の発行には保険証、マイナンバーカードなど本人確認できるものと緊急連絡先が必要となります。

★申込開始日：窓口・電話5/1(水)～

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

20日(木)14:30～15:30
会場：当館大広間(オンライン講座)
定員：10名(ZOOMでも参加できます)
今月は「股・膝関節痛予防」についてです

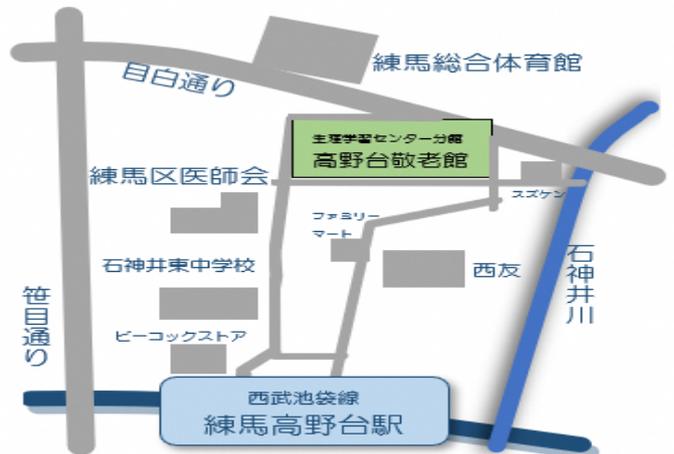
★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

11日・25日(火) 13:30～14:30
会場：当館大広間
今月は「カードゲーム」です
トランプや国旗カルタを使って楽しいカードゲームをしましょう

高野台おはよう体操

毎週 火・水・土 9:15～9:45
会場：当館大広間
体操DVDを見ながら椅子に座って体操を行います
※火・土はフェイスタオルをお持ち下さい



練馬区高野台2-25-1 Tel.03-3996-5135



高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
休館	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">館たより</div> </div>					1	
						おはよう体操 9:15~9:45	
						囲碁・将棋 10:00~16:30	
						カラオケ 13:30~16:00	
2	3	4	5	6	7	8	
休館		おはよう体操 9:15~9:45	お口すっきり体操 9:30~11:00		健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45	
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
9	10	11	12	13	14	15	
休館		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	整体体操 10:00~11:00	高野台スマホ・ パソコン相談室 10:00~12:00	おはよう体操 9:15~9:45	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	シニア・ヨガ 10:00~11:00				
		マンスリーミニ 13:30~14:30					
		囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
		カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
16	17	18	19	20	21	22	
休館		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	映画サロン 10:00~12:00	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45	
			英語で歌おう 10:00~11:00	介護予防フレイル予防 14:30~15:30			
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
23/30	24	25	26	27	28	29	
休館	高野台スマホ教室 10:00~11:30	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	シニア・ヨガ 10:00~11:00		おはよう体操 9:15~9:45	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00					
		マンスリーミニ 13:30~14:30			東京都スマホ相談会 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	

★開館日：月～土（日曜・祝日※敬老の日は除く・年末年始12/29～1/3は休館）

★開館時間：9:00～17:00

★大広間で講座開催中は麻雀・囲碁・将棋等のご利用はできません。ご理解とご協力をお願いいたします。

令和6年6月号

発行日：令和6年5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	6月5日(水) 14:00~16:00 7月3日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	24日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ヘルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	6日(木) 11日(火) 21日(金) 25日(火) 10:00~11:00	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル 1人1回のみ参加
	シニア・ヨガ	5日(水) 13日(木) 19日(水) 28日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	14日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	おりがみ広場	8日(土) ①10:00~11:30 13日(木) ②13:30~15:00 19日(水) ①10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	【NEW】 わくわくカレンダー	28日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付まで お願い致します
	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) 10:00~10:45	30名程度
健康いきいき体操		7日(金) 15日(土) 20日(木) 27日(木) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
フラダンスクラブ		12日(水) 26日(水) 10:00~11:00	26名程度	
三原台ポッチャーズ		1日(土) 13:30~14:30	15名程度	
eスポーツ		17日(月) 13:30~14:00	5名程度	
フレイル予防 オンライン講座		20日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは【股・ 膝関節痛】です
合唱カラオケ横丁		18日(火) 10:00~11:00	15名程度	
川柳道場		4日(火) 10:00~11:30	12名程度	句箋は事業の際に先 生に提出下さい
書道		21日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
もの作り交流会		11日(火) 29日(土) 10:00~11:30	12名	
【NEW】 脳トレチョイス		3日(月) 10:50~11:20		詳細は受付まで お願い致します
【都】スマホ相談会		6日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆6月事業申込日☆ 5月21日(火) 先着 9時~ 電話申し込みは10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。



発行 令和6年 5月20日

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7-28-21
☎ 03-3996-2900

自由参加

絵手紙教室

【日時】 6月4日(火) 10:00~11:30

【内容】 季節のお花やモノを描きましょう

※時間変更してます

【講師】 宮崎 敏子先生



自由参加

なんでも相談会

【日時】 6月7日(金) 10:00~11:30

【内容】 フレイル予防と食事について
食生活を一緒に見直しましょう

【講師】 メディケアクリニック



自由参加

名作シアター

【日時】 6月15日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 我が家の楽園

【出演者】 ジーン・アーサー

ジェームズ・スチュワート



自由参加

スマホ相談会

【日時】 6月14日(金) 9:30~12:30

【内容】 相談に応じて講師がお答えします

【講師】 東京都スマホ専門アドバイザー

【持ち物】 スマートフォン



抽選

フレイル介護予防

【日時】 6月20日(木) 14:30~15:30

【内容】 股・股関節予防について

【定員】 8名程度

【申込み】 5月20日(月)~6月6日(木)

【抽選発表】 6月8日(土)~



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】 6月24日(月) 9:30~11:00

【内容】 『レースのマスク』を作ります

【定員】 6名程度

【申込み】 5月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 5月29日(水)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】 6月25日(火) 10:00~11:30

【内容】 「ピエロ」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 5月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 5月29日(水)~



抽選

シニアヨガ

【日時】 6月28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】 5月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 5月29日(水)~



【次月のお申込み】

7月の申込み期間: 6月20日(木)~27日(木) 抽選発表: 6月29日(土)~



2024年6月 カレンダー



石神井歌老館
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	6月の申込み期間： 5月20日(月)～27日(月) 抽選発表： 5月29日(水)～ ※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 石神井囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
	2	3	4	5	6	7
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	なんでも相談会(大) 10:00～11:30	ストレッチ体操(大) 9:30～10:30 [抽選]
		絵手紙教室(洋) 10:00～11:30	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	パターゴルフ(洋) 10:00～11:00	初心者麻雀(洋) 9:30～12:00	手芸の会(洋) 9:30～11:30
	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	老犬民謡(大) 14:00～16:00	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	石神井囲碁サークル(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]	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	スマホ相談会(大) 9:30～12:30	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	カーリング(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		カラオケ(大) 13:00～16:30	石神井囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
	サロンド編みもの(洋) 13:00～16:00	スマートフォン教室(洋)1回目 14:00～16:00	麻雀(洋) 13:00～16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	名作シアター(大) 13:30～15:30
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	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	ミニ輪投げ(洋) 10:00～11:00	麻雀(洋) 9:00～12:00	手芸の会(洋) 9:30～11:30
	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	老犬民謡(大) 14:00～16:00	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	フレイル介護予防(洋)14:30～15:30 [抽選]	麻雀(洋) 13:00～16:30	石神井囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
23	24	25	26	27	28	29
休館日	ときめきハンドメイド 9:30～11:00 (洋)[抽選]	アロハフラ体験(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]	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	カードゲーム(洋) 10:00～11:00	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	老犬カラオケ(大) 13:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	石神井囲碁サークル(洋) 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	
30	【次月のお申込み】 7月の申込み期間： 6月20日(木)～27日(木) 抽選発表： 6月29日(土)～					

☆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。



6月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年5月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付：5月20日(月)9時～5月25日(土)12時まで

申込み方法：敬老館窓口にご来館ください。(抽選結果は28日発表です)

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

★ 1日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールで輪投げを行います(5m先から投げます)	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 4日(火)「健やか体操」 ラジオ体操や練馬健康いきいき体操等を行います。	時間: 定員: 場所:	13時00分～13時40分 15名 娯楽室
★ 5日・19日(水)「ゲームでボウリング」 ゲーム機「Switch」を使ってボウリングゲームで楽しく競います。	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 各4名 娯楽室
★ 6日(木)「iPadでスマホ活用術」 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)。	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 各3名 計6名 娯楽室
★ 6日・13日・20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: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 多目的会議室
★ 7日(金)「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: 定員: 場所:	10時～11時 2名 エントランス
★ 8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: 定員: 場所:	15時30分～16時 10名 娯楽室
★ 11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)。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 各2名 計6名 娯楽室
★ 12日(水)・15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: 定員: 場所:	13時～14時15分 各6名 娯楽室
★ 13日(木)「ポールストックで散歩」 ポールストックを使って正しい歩き方を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 4名 多目的会議室
★ 14日・28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: 定員: 場所:	10時～11時30分 各12名 娯楽室
★ 14日・28日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」の基礎を6～9月まで同じメンバーで学びます。	時間: 定員: 場所:	10時30分～11時30分 2名 多目的会議室
★ 15日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会の皆さまによる落語会です。	時間: 定員: 場所:	11時～12時 10名 娯楽室
★ 17日(月)「手工芸を楽しむ会」 可愛い ピンクッションを作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 18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: 定員: 場所:	13時～14時30分 12名 娯楽室
★ 18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: 定員: 場所:	10時～10時45分 5名 多目的会議室
★ 22日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「無法松の一生」 主演；三船敏郎	時間: 定員: 場所:	13時～14時45分 20名 娯楽室
★ 25日(火)「安心生活相談」 熱中症予防対策・健康管理	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 26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決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 28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: 定員: 場所:	13時30分～14時30分 15名 娯楽室
先着順 20日(木)「フレイル予防講座」 股・膝関節痛予防 ※6/1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。	14時30分～15時30分	定員10名 娯楽室
17日(月)「東京都スマートフォン相談会」 ※当日先着順 個別相談でスマホに関する疑問を解消します。	13時～16時	定員12名 娯楽室
当日抽選 毎週月曜日 「スローステップ運動」(17日はお休みです)	13時～13時40分	定員10名 娯楽室
※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。		
毎週金曜日 「いきいき健康体操」(28日はお休みです)	13時～13時40分	定員15名 娯楽室
※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。		

6月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
<p>例年同様に七夕用の笹をご用意いたします。 手作りの飾りに加え、短冊もたくさん用意しております。 皆さんの叶えたいお願いを書いて 短冊ポストにお入れください。 6月25日～7月5日まで。</p>						<p>1 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 14:00～15:00</p>
						カラオケ終日休み



2	3	4	5	6	7	8
休館日			ゲームでボウリング 13:00～14:15	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	パソコンを楽しむ会 10:00～11:00	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
	スローステップ 13:00～13:40	健やか体操 13:00～13:40		館)iPadで スマホ活用術 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:00～13:40	転倒予防教室 15:30～16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	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
9	10	11	12	13	14	15
休館日			健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00	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 パソコン教室 10:30～11:30	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 落語を楽しむ会 11:00～12:00
	スローステップ 13:00～13:40	館)スマホ相談会 13:30～15:00	ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15	ポールストックで 散歩 14:00～15:00	いきいき健康体操 13:00～13:40	ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
16	17	18	19	20	21	22
休館日	都)スマホ相談会 13:00～16:00	フレイル予防体操 10:00～10:45	ゲームでボウリング 13:00～14:15	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30		健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00	健康ストレッチ 13:00～14:30		フレイル予防講座 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:00～13:40	ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:45
	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	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
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日			健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00	14時まで団体利用	太極拳教室 10:00～11:30 パソコン教室 10:30～11:30	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
	スローステップ 13:00～13:40	安心生活相談 14:00～15:00	スカットボールを 楽しむ会 13:00～14:00		音楽健康体操 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・午後	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 /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

☆健康麻雀/毎週土曜日 9時～12時・13時～16時

第2・第4水曜日 9時～12時・13時～16時

☆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…7月の利用は6月1日(土)受付となります。

上石神井敬老館

6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

~6月のお申込期間~
 5/20(月) ~ 25(土)
 抽選発表: 6/1(土)~
 ※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
休館日	練馬区ITリーダーの パソコン・スマホ 相談会 日時 6月19日(水) 10:00 ~ 11:00 3名 11:00 ~ 12:00 3名 5月21日申込開始 先着順		西岡先生のスマホ教室 内容 LINEの使い方 日時 ①6月13日(木) ②7月11日(木) 10:00 ~ 12:00 6名 ①②両日も参加できる方 5月21日申込開始 先着順			1
2	3	4	5	6	7	8
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	シニアヨガ <申込受付順> 10:00~11:00 輪投げ <自由参加> 14:00~15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) いきいき体操 <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
	9	10	11	12	13	14
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	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 映画鑑賞会 <自由参加> 14:00~16:05	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) ゆったりストレッチ <抽選> 14:00~14:40 15:00~15:40	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
	16	17	18	19	20	21
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	脳トレ <抽選> 10:00~10:40 11:00~11:40 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	7月 申込開始 シニアヨガ <抽選> 10:00~11:00 フレイル予防 オンライン 「股・股関節の予防」 <6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
	23	24	25	26	27	28
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	事業申込最終日 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	熱中症予防と 栄養のはなし <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) アロハ健康体操 <抽選> 14:00~14:40	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
	30					

★ 4/20 ~ 5/18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 ★

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。

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 股・股関節予防 6月1日から受付 申込受付順

6月20日(木) 14:30～15:30 定員 7名

いきいき体操	定員各7名	7日(金) 14:00～15:00 21日(金) 14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル 持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
フラダンス	定員各5名	4日(火) 14:00～15:00 18日(火) 14:00～15:00		申込受付順 抽選
シニア ヨガ	定員各6名	6日(木) 10:00～11:00 20日(木) 10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル 持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
ゆったり ストレッチ	定員各8名	14日(金) 14:00～14:40	15:00～15:40	抽選
トータル フィットネス	定員各6名	13日(木) 10:00～11:00		抽選
脳トレ	定員各8名	18日(火) 10:00～10:40	11:00～11:40	抽選
骨盤ストレッチ	定員各6名	11日(火) 14:00～15:00 25日(火) 14:00～15:00		抽選 抽選
輪投げ		6日(木) 14:00～15:00 25日(火) 10:00～11:00		自由参加 自由参加
アロハ健康体操	定員6名	28日(金) 14:00～14:40		抽選
映画鑑賞会		13日(木) 14:00～16:05		自由参加
熱中症予防と 栄養のはなし	定員7名	27日(木) 14:00～15:00		申込受付順

事業参加の方は、上履きをお持ちください

い

ず

み

東大泉敬老館便り

6月



〒178-0063 練馬区東大泉 7-20-1

Tel/Fax03 (3921) 9129

E-mail e.oizumi-keiroukan@nerima-swf.jp

URL <http://www.nerima-swf.jp>

令和6年6月号(第195号)

発行日: 令和6年5月20日

今年も広島・長崎に平和を願い千羽鶴を送ります。皆様ご協力をお願いいたします。

6月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考 (飲物持参)
事前申し込み事業 (事業申込用紙で提出)	健康いきいき体操	3日 10:30~11:30 17日 13:30~14:30	各 15名	タオル どちらか 1回参加可
	洋楽ピクス	24日 13:30~14:10 14:15~14:55	各 12名	2部制 タオル どちらか 1回参加可
	元気に! 60分体操	13日・21日 10:30~11:30	各 12名	タオル どちらか 1回参加可
	みんなで体操	14日 13:30~14:00	15名	タオル
	いどばた音活会	1日 10:30~11:30	20名	ピアノとギター演奏で 歌います
	書道教室	17日・24日 10:00~11:30	各 8名	書道道具一式 どちらか 1回参加可
	オンライン フレイル予防講座	20日 14:30~15:30	12名	理学療法士による講座
物作り教室	7日 9:30~11:30 13:30~15:30	各 10名	展示見本で確認 どちらか 1回参加可	
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	4日・11日・25日 10:30~11:00	各 15名	タオル・複数回参加可
	やさしい体操	毎週水曜日・土曜日 13:30~14:00	各 15名	ラジオ体操とやさしいス トレッチ 複数回参加可
	うた体操	28日 10:30~11:15	20名	なつかしい歌謡曲に合わ せて体操します
	健康相談会	4日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	10日・18日 14:00~15:00	各 10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	4日・28日 14:00~15:00	各 8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	10日 10:00~11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽 しみます
	共同作品作り	3日・11日 14:00~15:00	12名	夏の花などを作ります
	平和を願う千羽鶴作り	6日・18日 10:30~11:30	15名	小さな鶴を折ります
	都・スマホ相談会	21日 13:00~16:00	12名	スマホ
5/21 受付 開始	館・スマホ相談会	20日 10:00~11:00 11:00~12:00	各 5名	スマホ 2部制 どちらか 1回参加可
	館・スマホ教室	25日 13:30~15:30	5名	スマホ
登録制事業の麻雀参加者に付いては、敬老館より順番にお電話します。ご不明点等は職員にご確認下さい。				
登録制	初級マーシャンクラブ	14日・22日 9:30~11:45	各 16名	マーシャンクラブに 登録後の参加になります
	健康マーシャンクラブ	5日・12日・19日・26日 9:15~11:45	各 20名	

6月スケジュール

東大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
						1
 erima 社会福祉事業団		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> ※各事業は事前申込みや、当日先着順受け付けなどがあります。 ご不明点等は電話や事務所受け付けで、ご確認ください。 </div>				団体申込日 いとばた音活会 10:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
2	3	4	5	6	7	8
 erima 社会福祉事業団 休館	健康 いきいき体操 10:30~11:30 共同作品作り 14:00~15:00	スマイル体操 10:30~11:00 健康相談会 11:00~11:30 eスポーツに トライ 14:00~15:00	東大泉健康 マージャンクラブ 9:15~11:45 やさしい体操 13:30~14:00	団体利用 9:00~14:00 【サクラの会】 平和を願う 千羽鶴作り 10:30~11:30	物作り教室 9:30~11:30 物作り教室 13:30~15:30	やさしい体操 13:30~14:00
9	10	11	12	13	14	15
 erima 社会福祉事業団 休館	ぬりえに チャレンジ 10:00~11:30 わなげスポーツ 14:00~15:00	スマイル体操 10:30~11:00 共同作品作り 14:00~15:00	東大泉健康 マージャンクラブ 9:15~11:45 やさしい体操 13:30~14:00	団体利用 9:00~14:00 【夢の会】 元気に 60分体操 10:30~11:30	初級マージャン クラブ 9:30~11:45 みんなで体操 13:30~14:00	やさしい体操 13:30~14:00
16	17	18	19	20	21	22
 erima 社会福祉事業団 休館	書道教室 10:00~11:30 健康 いきいき体操 13:30~14:30	平和を願う 千羽鶴作り 10:30~11:30 わなげスポーツ 14:00~15:00	東大泉健康 マージャンクラブ 9:15~11:45 やさしい体操 13:30~14:00	団体利用・雀の会 9:00~14:00 館・スマホ相談会 10:00~11:00 11:00~12:00 フレイル予防講座 14:30~15:30	元気に 60分体操 10:30~11:30 都・スマホ相談会 13:00~16:00	初級マージャン クラブ 9:30~11:45 やさしい体操 13:30~14:00
23	24	25	26	27	28	29
 erima 社会福祉事業団 休館	書道教室 10:00~11:30 洋楽ピクス 13:30~14:10 14:15~14:55	スマイル体操 10:30~11:00 館・スマホ教室 13:30~15:30	東大泉健康 マージャンクラブ 9:15~11:45 やさしい体操 13:30~14:00	団体利用 9:00~14:00 【三四会】	うた体操 10:30~11:15 eスポーツに トライ 14:00~15:00	やさしい体操 13:30~14:00
30	開館時間：月～土 9：00～17：00（日・祝日は休み。但し敬老の日は開館） ★カラオケ：9：00～16：30（午前・午後の入替え制 12：00～13：00は昼休み） ☆土曜日は「ノーカラオケデー」、カラオケはお休みです。 ☆木曜日の団体利用時もカラオケはお休みとなります。 ※事業実施、団体利用等で部屋を使用する場合は、決定次第館内に掲示します。 ご確認ください。					
 erima 社会福祉事業団 休館						



レクスポ教室 switchでボウリング

6月26日(水) 13:30~15:00

ゲーム機リモコンを振ってボウリングをします。

初めてでも簡単に操作できます!

職員がレクチャーしますので安心して

ご参加ください。



熱中症対策していますか? これから暑い日が続きます。暑さに身体がなれていないこの時期は熱中症にかかりやすい季節でもあります。普段から水分補給を心がけ、お出かけになる際は日傘や帽子、飲み物を持って行きましょう。

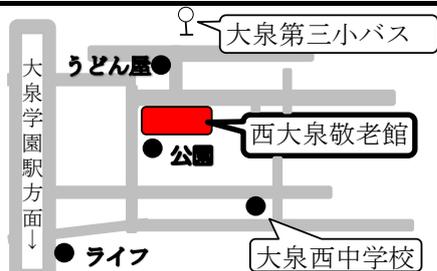
6月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
先着 事前 申込	ゆる×らく体操 NEW	10日(月)	10:00~11:30	15名	肩幅以上の長さのタオル
	オーラルフレイル 予防講座 NEW	26日(水)	10:00~11:00	12名	元気になれる! 食事の話とお口の体操
	川柳を楽しもう	28日(金)	13:30~14:30	10名	持物: 筆記用具
	レクスポ教室	26日(水)	13:30~15:00	12名	switchでボウリングをします。 タオル・飲み物
	書道教室	28日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
事前 申込 抽選 事業	健康いきいき体操	4日・11日(火) 18日・25日(火)	9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足ソックス ※申込回数は3回でお願いします
	(ベルヴィスワーク) 骨盤ストレッチ	3日(月) 24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
	リズムでダンス	14日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物
	イスヨガ	4日(火) 18日(火)	13:30~14:15 13:30~14:15	各15名	タオル・飲み物・ソックス
	知って得するスマホ教室	6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	5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
	絵手紙を楽しもう	12日(水) 17日(月)	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	3日(月)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	7日(金) 17日(月)	10:00~11:30 13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	ものづくり教室	12日(水)	10:00~11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり
当日 先着 事業	映画の会	22日(土)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	7日・21日(金)	13:30~15:00	14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	健康相談	18日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てつだい隊	11日(火) 25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	17日(月)	9:30~12:30	参加自由	先生が個別に教えて下さいます。(1人30分程度)
	ワークショップ	29日(土)	9:00~12:00	参加自由	折紙で風鈴を作ります
申込 1日~	理学療法士講座 リニューアル	20日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「股・股関節予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	14日(金) 28日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

6月の抽選事業申込期間：5月20日(月)~22日(水)、抽選発表24日(金)※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。感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。・電話申し込みは10:00~でお願いします。

令和6年6月スケジュール 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
休館日	7月事業 申込期間 6月20日～22日 抽選発表 6月24日	オーラルフレイルとは 嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の老化のサイン。早 めに発見し適切な対応を行うことで改善 6月26日に予防講座を開催、食事のお記 お口や舌の体操などをします。 舌のブラシをプレゼントします。				1
						カラオケ 13:00～16:00
2	3	4	5	6	7	8
休館日	カラオケ休み	カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み	
	水彩色鉛筆 10:00～11:30 骨盤ストレッチ 13:30～14:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 イスヨガ 13:30～14:15	スマホPC相談会 10:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	団体(一新長寿会) 9:15～12:15 スマホ教室 14:00～16:00	折紙教室 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00	カラオケ 13:00～16:00
					団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30	
9	10	11	12	13	14	15
休館日			カラオケ休み		カラオケ休み	
	ゆる×らく体操 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 カラオケ 13:00～16:00	ものづくり 10:00～11:30 絵手紙 13:30～15:00	団体(睦会) 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00 リズムでダンス 13:30～14:30	カラオケ 13:00～16:00
		てつだい隊 10:30～12:00 団体(一新麻雀) 13:00～16:30	団体(あやめ会) 9:00～12:00			団体(ニコニコ会) 13:00～16:30
16	17	18	19	20	21	22
休館日	カラオケ休み	カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み	
	絵手紙 10:00～11:30 折紙教室 13:30～15:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 イスヨガ 13:30～14:15	カラオケ 13:00～16:00	団体(木曜会) 9:00～12:00 理学療法士講座 14:30～15:30	レクダンス 13:30～15:00	映画の会 10:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	健康相談 10:30～11:30			団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30	
23	24	25	26	27	28	29
休館日			カラオケ休み		カラオケ休み	
	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 カラオケ 13:00～16:00	オーラルフレイル 10:00～11:00 レクスボ教室 13:30～15:00	カラオケ 13:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00 川柳 13:30～14:30	ワークショップ 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
		てつだい隊 10:30～12:00 団体(一新麻雀) 13:00～16:30	団体(あやめ会) 9:00～12:00		書道 10:00～11:30	

※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

大泉北敬老館便り おおきた通信



6月号

発行日：令和6年5月20日 第165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



スマホ相談会

日時：6月3日(月)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

定員：各3名 申込：5月21日~先着順
申込時に相談内容をご記入ください。



~ 利用者懇談会 を開催します ~

6月13日(木) 10:50~11:50

日頃、大泉北敬老館をご利用されている皆様からご意見・ご要望などを伺い、より良い敬老館運営に役立てることを目的に開催します。ぜひご参加ください！



初心者スマホ教室

日時：6月27日(木) 13:30~15:30

定員：5名 申込：5月21日~先着順

内容：基本操作(設定・電話・メール)



東京都スマホ相談会

日時：6月15日(土)

9:30~12:30

定員：12名程度

申込：当日先着順

館内装飾手伝い隊

皆様が折って下さった千羽鶴を、糸でつなげるお手伝いを
していただける方を、大募集しています！

6月21日(金)・22日(土)

13:30~14:30 お待ちしています！



6月の事業		実施日	時間	定員	持物・その他
事前 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	①7日(金) ②19日(水)	10:00~11:30	各14名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	12日(水)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	針・糸・ボンド・はさみ
	やさしい折紙	26日(水)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各12名	ボンド・はさみ
	書道教室	21日(金)	10:00~11:30	16名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	14日(金)	13:30~15:00	10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 ※複数回申込可 今月だけ、3回行います！	①8日(土) ②24日(月) プラス1 17日(月)	10:00~11:00 10:00~11:15 10:00~11:00	各20名	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)	14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・飲物
先着 前	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)	20日(木)	14:30~15:30	10名	6月1日~の申込です。
当日 先着	看護師による健康相談会	6日(木)	10:00~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください。
	にこにこ健康体操	6日・13日・ 20日・27日 (木)	10:00~10:40	各35名	持物：タオル・飲み物
	レクダンス	1日・15日 (土)	13:30~15:00	各18名	「盆踊り」風の踊りを皆で楽しく踊ります。
	ギターに合わせて歌おう	5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。
	映画会	22日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所に確認ください。
	ゲームを楽しもう	28日(金)	10:30~11:30	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	29日(土)	10:30~11:30	18名	飲み物
当日先着	輪投げを楽しもう	11日(火)	10:30~11:30	18名	飲み物
当日先着	リズムでダンス ※複数回申込可	4日・18日 25日(火)	10:00~11:00	各25名	飲み物

☆申し込み変更のお知らせ☆ポッチャ・輪投げ・リズムでダンスは、6月から当日先着順になります！

6月の抽選事業申込期間：5月21日(火)~23日(木)(電話での申込は23日(木)のみです。)

結果発表：25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。各事業は、中止・変更の場合があります。

6月

スケジュール

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center;">7月事業申し込み 6月21日（金）～24日（月）電話申込は24日（月） 抽選結果発表は26日（水）</p> 						<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">カラオケお休み</p> <p style="text-align: center;">レクダンス 13:30～15:00</p>
2	3	4	5	6	7	8
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	リズムでダンス 10:00～11:00	ギターに合わせて 歌おう 10:30～11:30	にこにこ健康体操 10:00～10:40 健康相談会 10:00～11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00～11:30	練馬健康 いきいき体操 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	
	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
9	10	11	12	13	14	15
休館日		輪投げを 楽しもう 10:30～11:30	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	にこにこ健康体操 10:00～10:40 利用者懇談会 10:50～11:50	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 絵手紙教室 13:30～15:00	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	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
16	17	18	19	20	21	22
休館日	プラス1企画 練馬健康 いきいき体操 10:00～11:00	リズムでダンス 10:00～11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00～11:30	にこにこ健康体操 10:00～10:40 オンライン 介護予防・ フレイル予防講座 14:30～15:30	書道教室 10:00～11:30 館内装飾手伝い隊 13:30～14:30	映画会 9:30～11:30 館内装飾手伝い隊 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	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
23 30	24	25	26	27	28	29
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00～11:15 7月の抽選事業申込	リズムでダンス 10:00～11:00	やさしい折紙 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 抽選結果発表	にこにこ健康体操 10:00～10:40 初心者スマホ教室 13:30～15:30	ゲームを楽しもう 10:30～11:30 カラオケ 13:00～16:00	ポッチャを 楽しもう 10:30～11:30
	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	
	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

★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、囲碁・将棋：12時～16時30分、上記カレンダーを参照下さい

