

栄町敬老館だより 7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：7月31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

抽選

スマートフォンを持っている方向け

スマートフォン基本操作教室

日時：7月～8月 / 第2・4木曜日

午後2時～4時(全4回)

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：西岡 恭史氏 定員：6名(抽選)

申込：6月20日(木)から7月1日(月)まで

抽選発表：7月4日(木)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

7/8から 先着

盆おどりを楽しむ会

日時：7月27日(土)午後3時30分～4時30分

出演：魂舞会

定員：15名(申込日から先着順)

申込：7月8日(月)から定員に達するまで



抽選

健康カラオケ講座 昭和歌謡を楽しもう

日時：7月12日(金) 午前10時～11時30分

講師：藤本澄子氏・岩村隆生氏

定員：20名(抽選)

申込：6月20日(木)から7月3日(水)まで

抽選発表：7月5日(金)から

窓口または電話で各自ご確認ください。



熱中症特別警戒アラート発表時は

事業を中止いたします。

ご理解・ご協力の程

よろしくお願い致します。

7/1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

腰痛予防



日時：7月18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：7月1日(月)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

成年後見制度について

日時：7月30日(火)午後1時30分～2時30分

内容：計画的な財産管理や安心した生活の環境整備
を行うための制度について学びましょう。

講師：練馬区社会福祉協議会 権利擁護センター 職員

定員：15名(抽選)

申込：7月5日(金)から7月20日(土)まで

抽選発表：7月23日(火)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

個別相談会(お一人30分) 同時受付

時間：①2時30分から ②3時から

どちらかの時間帯をお選びください。

※1時30分からの講座にお申し込みの方に限ります

定員：4名(抽選)

申込：7月5日(金)から7月20日(土)まで

抽選発表：7月23日(火)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

【8月開催音楽リハビリ】【ナンプレ講座】 【絵はがきを楽しむ会】

のお知らせは館内掲示やホームページを
ご確認ください。

【栄町敬老館 7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
	1	2 (朝カラ)	3	4	5	6 (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 ○
	詩吟教室⑤ 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 絵はがきを楽しむ会 1時30分～3時	コーラス教室⑦ 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		栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
7	8	9 (朝カラ)	10	11	12	13 (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 午後×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×
	リラックスヨガ⑤ 10時30分～ 11時30分 詩吟教室⑥ 10時～11時	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 スマートフォン教室① 2時～4時 健康測定会 9時～4時	健康カラオケ 10時～11時30分	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～ みんなで語って 聴こうの会 11時～正午
14	15	16 (朝カラ)	17	18	19	20 (朝カラ)
休館日	休館日 (海の日)	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 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
		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⑧ 10時30分～ 11時30分 フレイル予防講座 腰痛予防 2時30分～ 3時30分	のびのび体操 前:10時30分～ 後:11時10分～	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
21	22	23 (朝カラ)	24	25	26	27 (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 3時まで 囲碁・将棋 ○
	リラックスヨガ⑥ 10時30分～ 11時30分 ボランティアサロン 10時～正午 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～ 音楽リハビリ 2時～3時	折り紙交流サロン 10時30分～11時30分	健康チェックの日 9時～11時 スマートフォン教室② 2時～4時	映画会 2時～4時	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～ 盆おどりを楽しむ会 3時30分～ 4時30分
28	29	30 (朝カラ)	31	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">健康チェック用事前測定 (身体測定・体力測定) 7月11日(木) 午前9時～午後4時</p>  </div> <p style="font-size: small;">※事業ご参加には、一部を除き事前申込が必要です。 ※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。</p>		
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 ○			
	音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分	栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 成年後見制度について 1時30分～2時30分 個別相談 2時30分～3時30分	都)スマホ相談会 9時30分～ 12時30分			

7月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年6月20日

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



※事業申込:窓口にて6月20日(木)より受付開始。電話申し込みは6月21日(金)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。

■ フラステップを楽しむ会	1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	2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	2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。			
■ 健康いきいき体操	3・17・24・31日;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	4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。			
■ 気功で元気	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。			
■ Wiiを楽しむ会	6・20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	6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。			
■ 軽体操	8・22・29日;第2・4・5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	8日;第2月曜日	1時30分~3時	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	9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となります。申込締切6月29日			
■ 音楽健康体操	9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。			
■ 陶芸を楽しむ会	11・18・25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	11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	13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。			
■ 健康長生き体操	13・27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。			
■ バランスボードトレーニング	16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ません。水分をご持参ください。			
■ みんなで歌う会	20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。			
■ ポールストック運動	23日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・野外
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。			
● ねりまゆる×らく体操	24日;第4水曜日	9時30分~11時	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。			
● 地域食育講座	30日;第5火曜日	2時~3時	娯楽室
高齢期を元気に過ごすための、管理栄養士による食生活講座です。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	18日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室
講義内容は『腰痛予防』…はつらつセンター豊玉よりZOOM配信			

※ 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) 23日;第4火曜日 1時~4時 娯楽室
『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。 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

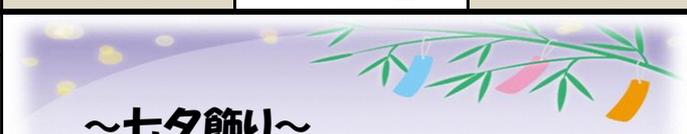
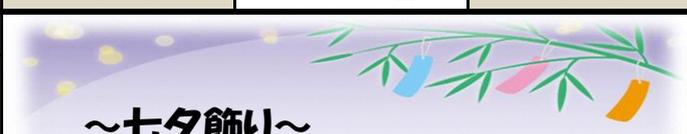
★事業実施・団体利用等で部屋を使用する場合は、決まり次第館内に掲示いたします。

★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。

7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 フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 団体抽選会 9時30分～ カラオケ 午後	2 スマートフォン 基本操作教室 2時～4時 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	3 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	4 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	5 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	6 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	
	7	8 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	9 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	10 カラオケ 午前	11 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	12 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	13 iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	14	15 海の日	16 バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	17 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	18 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	19 気功で元気 9時30分～10時30分 8月分事業申込	20 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	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	31	 <p>～七夕飾り～ 短冊に願いを込めて笹に飾りませんか? 期間:7月1日(月)～6日(土) 短冊をご用意いたします。</p>	
休館日	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	 <p>～七夕飾り～ 短冊に願いを込めて笹に飾りませんか? 期間:7月1日(月)～6日(土) 短冊をご用意いたします。</p>		

○開放事業

- 囲碁・将棋・・・月～土の午後 休養室
 - 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

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。

●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7月号

※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止いたします。ご承知おきください。

★申込開始日：窓口6/1(土)～・電話6/3(月)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

11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

5日・19日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名

丹田呼吸健康法

9日・23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

10日(水)・25日(木)10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口6/20(木)～・電話6/21(金)～の講座 ★先着申込制です

高野台文化部

17日(水)10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：10名
今回は「黄金の夏休み」「ぬかどこすけ!」の夏をテーマにした絵本読み語りです。夏の思い出や夏にまつわるエピソードを皆さんと語り合う参加型の講座です



高野台スマホ・パソコン相談室

12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



映画サロン

18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ください



高野台スマホ教室

22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
基本操作や機能を一から学べるスマホ教室です



★申込開始日：窓口・電話7/1(月)～

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

18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)
「腰痛予防」について講義と体操を行います



★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

9日・23日(火) 13:30～14:30
会場：当館大広間
今月は「間違い探し」です
初級・中級・上級の問題を解いてみましょう

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
練馬三体操やラジオ体操を中心にDVDを見ながら座位で行います。曜日によってメニューを変えた内容で行っています。
※火・土はフェイスタオルをお持ち下さい。

東京都スマホ体験会・相談会

26日(金)●体験会9:30～12:00
定員：10名
●相談会13:00～16:00
申込不要(直接会場にお越し下さい)
会場：生涯学習センター分館講座室1

★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。



練馬区高野台2-25-1 TEL03-3996-5135



高野台敬老館カレンダー

熱中症に注意しましょう！暑さを避けこまめな水分補給を！！

日	月	火	水	木	金	土
休館	1	2	3	4	5	6
		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45		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 10:00~16:30	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	ノーカラオケデー	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
7	8	9	10	11	12	13
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
カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー	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	
14	15	16	17	18	19	20
休館	休館 (海の日)	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
			高野台文化部 10:00~11:00	介護予防フレイル予防 14:30~15:30		
		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
		ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
21	22	23	24	25	26	27
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	東京都スマホ体験会 9:30~12:00	おはよう体操 9:15~9:45
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00			東京都スマホ相談会 13:00~16:00	
		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 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	ノーカラオケデー	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	
28	29	30	31	このQRコードを読み取ると館便りを ご覧いただけます <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		
休館		おはよう体操 9:15~9:45	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 10:00~16:30			
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー	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7月号

発行日：令和6年6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



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)	【都】スマホ体験会	4日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	【館】スマホ相談会	22日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	4日(木) 9日(火) 19日(金) 23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	3日(水) 11日(木) 17日(水) 26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	17日(水) 24日(水) 10:00~11:30	15名	
	今月の作ってみよう	12日(金) 16日(火) 10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	わくわくカレンダー	26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8日)	1日(月) 8日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	5日(金) 13日(土) 20日(土) 25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	10日(水) 24日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 10:00~11:00	15名程度	
	eスポーツ	8日(月) 11:00~11:30	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【腰痛】です
	合唱カラオケ横丁	16日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	2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	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	9日(火) 31日(水) 10:00~11:30	12名	
	脳トレチョイス	1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	4日(木) 13:30~16:30	10名程度	

☆7月事業申込日☆ 6月21日(金)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。

		月	火 ノーマルカラオケデイ	水	木 団体利用日	金	土
		1	2	3	4	5	6
休館	午前	にこやか体操	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	三原台 ボッチャーズ
	午後	脳トレ チョイス			【都】スマホ 体験会		
休館	午前			知って得する スマホ教室	【都】スマホ 相談会		
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
7		8	9	10	11	12	13
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	今月の つくってみよう	健康 いきいき体操
	午後	eスポーツ	もの作り 交流会				
休館	午前						
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
14		15	16	17	18	19	20
休館	午前	休館	合唱 カラオケ横丁	シニア・ヨガ		骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後		今月の つくってみよう	水彩色えんぴつ クラブ		書道	
午後				フレイル予防 オンライン講座			
午後	囲碁・将棋		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
21		22	23	24	25	26	27
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	
	午後			水彩色えんぴつ クラブ		わくわく カレンダー	
休館	午後	【館】スマホ 相談会					
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
28		29	30	31	◆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。 ●団体受付は毎月1日9:30 ~ ●囲碁将棋は営業日の13:00 ~17:00 ●毎週木曜日午後は団体利用 の日となります		8月の事業申込に ついて 【先着申込日】 7月22日(月) 9:00~ 電話受付は 10:00~
休館	午前	にこやか体操	小さな映画会	もの作り 交流会			
	午後						
休館	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋			



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7-28-21
☎ 03-3996-2900

自由
参加

なんでも相談会

【日時】 7月5日(金) 10:00~11:30

【内容】 終活について

【講師】 石神井包括相談員
マキノ祭典



自由
参加

スマホ相談会

【日時】 7月12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



自由
参加

名作シアター

【日時】 7月20日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 オール・ザ・キングスメン

【出演者】 プロデリック・クロフォード
ジョン・ドルー



抽選

フレイル介護予防

【日時】 7月18日(木) 14:30~15:30

【内容】 腰痛予防について

【定員】 8名程度

【申込み】 6月20日(木)~7月5日(金)

【抽選発表】 7月8日(月)~



抽選

うえちゃんとお笑い!

【日時】 7月19日(金) 10:00~11:00

【内容】 朗読劇や南京玉すだれなど

【定員】 15名程度

【申込み】 6月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】 6月29日(土)~



抽選

たのしい貼り絵

【日時】 7月25日(木) 10:00~11:30

【内容】 『金魚』を作ります

【定員】 8名

【申込み】 6月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】 6月29日(土)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】 7月30日(火) 10:00~11:30

【内容】 「カエルちゃん」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 6月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】 6月29日(土)~



抽選

歌声広場

【日時】 7月22日(月) 10:30~11:30

【内容】 夏の唱歌を歌います♪

【定員】 30名

【申込み】 6月20日(木)~27日(木)

【抽選発表】 6月29日(土)~



【次月のお申込み】

8月の申込み期間: 7月20日(土)~26日(金) 抽選発表: 7月29日(月)~



2024年7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	5	6
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	輪投げの会(大) 9:30~11:30
		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	
	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	初心者囲碁サークル(洋) 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	
7	8	9	10	11	12	13
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	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】
	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	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	老犬カラオケ(大) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
	サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00	スマートフォン教室(洋)2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	初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30
14	15	16	17	18	19	20
休館日	海の日	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	うえちゃんと笑おう!(大) 10:00~11:00	輪投げの会(大) 9:30~11:30
		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) 10:00~11:00	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	老犬民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30
			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	名作シアター(大) 13:30~15:30
21	22	23	24	25	26	27
休館日	歌声広場(大) 10:30~11:30 【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	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】
			脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	たのしい貼絵(洋) 10:00~11:30 【抽選】	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	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	
	サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00	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
28	29	30	31	<p>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)~</p> <p>【次月のお申込み】</p> <p>8月の申込み期間： 7月20日(土)~26日(金) 抽選発表： 7月29日(月)~</p> <p>※色付きの事業が抽選となります</p>		
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】	折り紙クラブ(洋) 10:00~11:30 【抽選】				
		レッツ!フラ体操(大) 10:00~11:00	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00			
	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				

☆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。



7月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年6月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付：6月20日(木)9時～6月25日(火)12時まで

申込み方法：敬老館窓口にご直接お越しください。(抽選結果は27日発表です)

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

★ 2日(火)「街かどケアカフェ」 体力測定と骨密度を測定します。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 15名 娯楽室	
★ 3日・17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	
★ 4日・11日・18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	
★ 5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	
★ 6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:	10時～11時 10名 娯楽室	
★ 8日(月)「地域食育講座」 石神井保健所による講座です。テーマは「野菜たっぷりな健康的な家庭の食事」	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室	
★ 10日(水)・20日(土)「ポッチャを楽しむ会」 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	
★ 11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。(室内で運動します。)	時間: 定員: 場所:	14時～15時 4名 多目的会議室	
★ 12日・26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	
★ 12日・26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	
★ 13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	
★ 16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	
★ 16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 15名 娯楽室	
★ 22日(月)「手工芸を楽しむ会」 「クリップで作るおしゃれなバックのストラップ」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	
★ 23日(火)「みんなで歌う会」 カラオケ機器を使い 童謡・唱歌・歌謡曲をみんなで思いっきり歌って楽しみましょう。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室	
★ 24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と決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室	
★ 26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	
★ 27日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「グレンミラー物語」 主演;ジェームズ・スチュワート	時間: 定員: 場所:	13時～14時53分 20名 娯楽室	
★ 30日(火)「ねりまお口すっきり体操」 指導員のもとで介護予防に有効な体操と口腔ケアを実施いたします。	時間: 定員: 場所:	14時～15時30分 15名 娯楽室	
先着順	4日(木)「iPadでスマホ活用術」	14時30分～15時30分	定員各3名
	iPadで動画をみながら行います。iPhonとアンドロイドの2部制(各30分)。電話申し込み可。		娯楽室
	9日(火)館職員の「スマホ相談会」	13時30分～15時	定員各2名
当日抽選	18日(木)「フレイル予防講座」 腰痛予防	14時30分～15時30分	定員 10名
	※7/1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。		娯楽室
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」	13時～13時40分	定員 10名
	※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。		娯楽室
当日抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(26日はお休みです)	13時～13時40分	定員 15名
	※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。		娯楽室



7月カレンダー

石神井台敬老館

”注” 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。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				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 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
	スローステップ 13:00～13:40	街かどケアカフェ 14:00～15:00	ゲームでボウリング 13:00～14:15	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	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
7	8	9	10	11	12	13
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
	スローステップ 13:00～13:40 地域食育講座 14:00～15:00	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 (室内運動です) 14:00～15:00	いきいき健康体操 13:00～13:40	転倒予防教室 15:30～16:00
	カラオケ午後休み	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
14	15	16	17	18	19	20
休館日	海の日	フレイル予防体操 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 9:00～12:00 13:00～16:00
		健康ストレッチ 13:00～14:30	ゲームでボウリング 13:00～14:15	フレイル予防講座 14:30～15:30	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
21	22	23	24	25	26	27
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 音楽健康体操 13:30～14:30	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
	スローステップ 13:00～13:40 手工芸を楽しむ会 13:30～15:00	みんなで歌う会 14:00～15:00	スカットボールを 楽しむ会 13:00～14:00			ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:53
	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
28	29	30	31			
休館日	スローステップ 13:00～13:40	ねりま お口すっきり 14:00～15:30				
	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 /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・・・8月の利用は7月1日(月)受付となります。

上石神井敬老館

7月カレンダー TEL03-3928-8623

～7月のお申込期間～
6/20(木)～25(火)
抽選発表: 7/1(月)～
 ※お電話でのお申込はできません。

※ 第1週日の申込受付順は、どれか1つお選び下さい

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1	2	3	4	5	6
	抽選発表日		筋トレ マシン 開放日	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) (筋力向上トレーニング)	筋トレ マシン 開放日
	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	・10:00～11:30 ・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
7	8	9	10	11	12	13
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 オセロゲーム <抽選> 14:00～15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) オセロゲーム <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
	14	15	16	17	18	19
休館日	海の日	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	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00 フレイル予防 オンライン 「腰痛予防」 <7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	8月 申込開始 筋トレ マシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
	21	22	23	24	25	26
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	事業申込最終日 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> 14:00～15:50	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
	28	29	30	31	第23回 筋トレマシンスタート事業 実施時期: 8月 7日(水)～9月14日(土) 全12回 定員6名 申込: 7月23日(火)～7月27日(土) 抽選発表: 7月31日(水) 当選者に電話連絡 保険手続: 8月 5日(月)のみ (15:00まで)	
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	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			

★ 5/20～6/19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 ★

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。ご承知おきください

【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 腰痛予防 7月1日から受付 申込受付順

7月18日(木) 14:30～15:30 定員 7名

練馬区ITリーダーの会パソコン・スマホ相談会

日時 7月17日(水) 10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名
6月21日～申込 先着順

スマホ体験会 (都主催)

日時 7月27日(土) 13:00～16:00
定員 10名
6月21日～申込 先着順

いきいき体操	定員各7名	5日(金)	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		19日(金)	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	

フラダンス	定員各5名	2日(火)	14:00～15:00		申込受付順 抽選
		16日(火)	14:00～15:00		

シニア ヨガ	定員各6名	4日(木)	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		18日(木)	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	

ゆったり ストレッチ	定員各8名	26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	11日(木)	10:00～11:00		抽選
		25日(木)	10:00～11:00		

オセロゲーム	定員各8名	11日(木)	14:00～15:00		抽選 抽選
		12日(金)	14:00～15:00		

骨盤ストレッチ	定員各6名	9日(火)	14:00～15:00		抽選 抽選
		23日(火)	14:00～15:00		

輪投げ		4日(木)	14:00～15:00		自由参加 自由参加
		30日(火)	10:00～11:00		

映画鑑賞会		25日(木)	14:00～15:50		自由参加
-------	--	--------	-------------	--	------

事業参加の方は、上履きをお持ちください

〒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7月号(第196号)

発行日: 令和6年6月20日

★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。

7月の主な事業		実施日・時間	定員	持ち物・備考(飲物持参)
(事業申込用紙で21日～24日までに提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	1日 13:30～14:30	各15名	タオル
	洋楽ピクス	22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	26日・31日 10:30～11:30	各13名	タオル どちらか1回参加可
	みんなで体操	12日 13:30～14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	18日 14:30～15:30	12名	筆記用具
	塗り絵クラブ	13日・20日 9:30～11:30	各10名	消しゴム どちらか1回参加可
	折紙交流会	19日 9:30～10:30 10:30～11:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可
	書道教室	8日・22日 10:00～11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	楽しんで作ろう	2日 13:30～14:00 14:00～14:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可
	デイと手作り交流	16日 14:00～15:00	5名	デイサービスの方々との交流です
	いどばた音活会	6日 10:30～11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌います
	ねりま お口すっきり体操	5日 10:00～11:30	15名	タオル
	七夕吹き流し作り	5日 13:30～14:00 14:00～14:30	各8名	2部制 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	2日・9日・23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	29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	9日 11:00～11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	9日・30日 14:00～15:00	各10名	複数回参加可
	eスポーツにトライ	8日・19日 14:00～15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	16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	1日・25日 14:00～15:00	12名	夏の花に貼り替えます
	映画の会	29日 13:00～15:00	15名	今月は洋画上映
	東大泉トークサロン	17日 14:00～15:00	10名	地域包括支援センター職員とのトーク
【都】スマホ相談会	26日 13:00～16:00	12名	スマホ	
6/21受付開始	館・スマホ相談会	18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	23日 13:30～15:30	5名	スマホ
	【都】スマホ体験会	30日 9:30～12:30	10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	初級マージャンクラブ	12日・27日 9:30～11:45	各16名	マージャンクラブに登録後の参加になります
	健康マージャンクラブ	3日・10日・17日・24日 9:15～11:45	各20名	

7月スケジュール

東大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
 erima 社会福祉事業団	団体申込日 健康 いきいき体操 13:30~14:30 共同作品作り 14:00~15:00	スマイル体操 10:30~11:00 楽しんで作ろう 13:30~14:00 14:00~14:30	健康マーじゃん 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 【楽友会】	ねりま お口ずっきり体操 10:00~11:30 七夕吹き流し 作り 13:30~14:00 14:00~14:30	いどばた音活会 10:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
7	8	9	10	11	12	13
 erima 社会福祉事業団 こどもの日 休館	書道教室 10:00~11:30 eスポーツに トライ 14:00~15:00	スマイル体操 10:30~11:00 健康相談会 11:00~11:30 わなげスポーツ 14:00~15:00	健康マーじゃん 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 【あすなろ会】	初級マーじゃん クラブ 9:30~11:45 みんなで体操 13:30~14:00	塗り絵クラブ 9:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
14	15	16	17	18	19	20
 erima 社会福祉事業団 休館	海の日 休館	ぬりえに チャレンジ 10:00~11:30 デイと手作り 交流 14:00~15:00	健康マーじゃん クラブ 9:15~11:45 やさしい体操 13:30~14:00 東大泉トークサロン 14:00~15:00	団体【サクラの会】 9:00~14:00 館・スマホ相談会 10:00~/11:00~ オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30	折紙交流会 9:30~10:30 10:30~11:30 eスポーツに トライ 14:00~15:00	塗り絵クラブ 9:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
21	22	23	24	25	26	27
 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	健康マーじゃん 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】 共同作品作り 14:00~15:00	元気に 60分体操 10:30~11:30 都・スマホ相談 会 13:00~16:00	初級マーじゃん クラブ 9:30~11:45 やさしい体操 13:30~14:00
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;"> <p>※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。</p> </div>		
 erima 社会福祉事業団 休館	うた体操 10:30~11:15 映画の会 13:00~15:00	都・スマホ体験 会 9:30~12:30 わなげスポーツ 14:00~15:00	元気に 60分体操 10:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00			

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、団体利用等でお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。





「みんなで押し花」(ものづくり教室) 7月25日(木)10:00~11:30

春に咲いたお花を押し花にしてカードを作成します。

「みんなで〇〇」とついたネーミングは利用者さんからの企画協力で開催です。今後もお楽しみに！
いままでやってきたこと、みんなにお披露目してみませんか！職員に気軽に声かけください。



フリフリグッパ―体操

認知症予防と脳の活性化に！！

7月6日(土)10:00~11:15

対象:練馬区在住60歳以上 定員:15名

申込:南大泉地域包括支援センター

03-3923-5556

※開催場所は西大泉敬老館です。

※出張街かどヶアカフェ事業です。



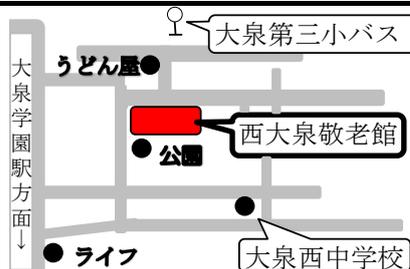
7月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
事前申込	<ul style="list-style-type: none"> 食べて元気にちゃんごはん いきいき栄養講座 	5日(金)	10:00~11:00	12名	フレイル予防のための簡単レシピのデモンストレーションと栄養講座です。終了後、ご希望の方に個別相談を行います。
	(都)スマホ体験会	26日(金)	13:00~16:00	10名	※スマホは貸出・持参両方できます。7月17日締め切りです。
	レクスボ教室	17日(水)	9:30~10:30	12名	輪投げをします。タオル・飲み物
	リズムでダンス	12日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物 ※事前申込先着に変更しました
	書道教室	26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	2日・9日(火) 16日・23日(火)	9:30~10:30	各15名	タオル・飲み物・5本足くつ下 ※申込回数の制限はありません
	(ベルヴィスワーク)骨盤ストレッチ	1日(月)	13:30~14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
		22日(月)	10:00~11:00		
	知って得するスマホ教室	4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	3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	11日(木)	13:30~15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		30日(火)	10:00~11:30		
	水彩色鉛筆で塗り絵	24日(水)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室	19日(金)	10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり	
	24日(水)	13:30~15:00			
みんなで押し花(ものづくり)	25日(木)	10:00~11:30	14名	木工ボンド ※ピンセットと竹串あれば持参ください	
当日 先着事業	映画の会	29日(月)	10:00~12:00	10名	詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	5日・19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	16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	9日(火) 23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	22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	27日(土)	9:00~12:00	参加自由	涼やかな夏飾りを作ります
受付中	理学療法士講座	18日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「腰痛予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	12日(金) 26日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

7月の抽選事業申込期間：6月20日(木)~22日(土)、抽選発表24日(月)※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。

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
休館日	カラオケ休み			カラオケ休み	カラオケ休み		
	娯楽室	健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体(一新麻雀) 13:00~16:30	ちゃんとごはん 10:00~11:30	フリフリグッパ 10:00~11:15	
	骨盤ストレッチ 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	スマホ教室 14:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	
その他					団体(なんの会) 9:00~12:00		
					団体(一新輪投) 13:00~16:30	団体(ニコニコ会) 13:00~16:30	
7	8	9	10	11	12	13	
休館日		カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み		
	娯楽室	健康いきいき体操 9:30~10:30		団体(睦会) 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00		
	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00	絵手紙 13:30~15:00	リズムでダンス 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00	
その他		てっだい隊 10:30~12:00	団体(あやめ会) 9:00~12:00				
		団体(一新麻雀) 13:00~16:30					
14	15	16	17	18	19	20	
休館日	休館日			カラオケ休み	カラオケ休み		
		娯楽室	健康いきいき体操 9:30~10:30	レクスボ教室 9:30~10:30	団体(木曜会) 9:00~12:00	折紙教室 10:00~11:30	
		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 13:00~16:00	
その他		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	団体(ニコニコ会) 13:00~16:30	
21	22	23	24	25	26	27	
休館日	カラオケ休み		カラオケ休み		カラオケ休み		
	娯楽室	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30	水彩色鉛筆 10:00~11:30	みんなで押し花 10:00~11:30	フラダンス教室 10:00~12:00	ワークショップ 9:00~12:00
		カラオケ 13:00~16:00	折紙教室 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	(都)スマホ体験会 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	
その他	(都)スマホ相談会 9:30~12:30	てっだい隊 10:30~12:00	団体(あやめ会) 9:00~12:00		書道 10:00~11:30		
		団体(一新麻雀) 13:00~16:30					
28	29	30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 注目! 熱中症 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。 </div>		<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 8月事業 申込期間 7月20日~23日 抽選発表 7月25日 </div>	
休館日	カラオケ休み						
	娯楽室	映画の会 10:00~12:00	絵手紙 10:00~11:30				
その他		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



大泉北敬老館便り おおきた通信

7月号



発行日: 令和6年6月20日 第166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: 7月1日(月)
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
定員: 各3名 申込: 6月21日~先着順
申込時に相談内容をご記入ください。

ご報告

利用者懇談会を開催しました

日頃、大泉北敬老館をご利用されている皆様から、直接、ご意見、ご感想などを伺うことが出来ました。お忙しい中ご参加下さり、ありがとうございました。
これからも職員一同、皆様と一緒に、より良い敬老館づくりを目指していきたいと思っております。

初心者スマホ教室

日時: 7月25日(木) 13:30~15:30
定員: 5名 申込: 6月21日~先着順
内容: メールの使い方

東京都スマホ相談会

日時: 7月20日(土) 9:30~12:30
定員: 12名程度
申込: 当日先着順

東京都スマホ体験会

日時: 7月26日(金) 9:30~12:30
定員: 10名
申込: 6月21日~先着順

ねりま ゆる×らく体操

日時: 7月24日(水) 10:00~11:30
定員: 20名 申込: 6月21日~先着順
無理のない緩やかな運動で運動器の働きを整えます。

7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	① 8日(月) ② 17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	10日(水)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各14名	針・糸・はさみ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	① 30日(火) ② 31日(水)	10:00~11:30	各12名	ボンド・はさみ
	書道教室	19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	12日(金)	13:30~15:00	10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾・のり
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 13日(土) ② 22日(月)	10:00~11:00 10:00~11:15	各20名	五本指ソックス・タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ (ベルヴィスワーク)	12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・飲み物
スペシャル企画	ねりま ゆる×らく体操	24日(水)	10:00~11:30	20名	6月21日~申込です フェイスタオル・飲み物
事前 先着	東京都 スマホ体験会	26日(金)	9:30~12:30	10名	6月21日~申込です
	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)	18日(木)	14:30~15:30	10名	7月1日~申込です
当日 先着	看護師による健康相談会	4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	4日・11日・18日・25日(木)	10:00~10:40	各35名	タオル・飲み物
	レクダンス	6日・20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	3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	27日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください
	ゲームを楽しもう	5日(金)	10:30~11:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	当日先着	ポッチャを楽しもう	29日(月)	10:30~11:30	18名
当日先着	輪投げを楽しもう	9日(火)	10:30~11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
当日先着	リズムでダンス ※複数回申込可	2日・16日 23日(火)	10:00~11:00	各25名	汗拭きタオル・飲み物

7月の抽選事業申込期間: 6月21日(金)~24日(月)(電話での申込は24日(月)のみです。)
結果発表: 26日(水) 抽選に外れた方へは電話連絡します。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付ます。
※各事業は中止・変更の場合があります。中止の場合、右上のQRコードでも確認できます!

(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。





7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	5	6
	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	リズムでダンス 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	ギターに合わせて 歌おう 10:30~11:30 囲碁・将棋 12:00~16:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 健康相談 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	ゲームを楽しもう 10:30~11:30 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
7	8	9	10	11	12	13
休館日	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	輪投げを楽しもう 10:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	たのしく作ろう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 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 絵手紙教室 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:00 囲碁・将棋 12:00~16:30
	14	15	16	17	18	19
休館日	海の日	リズムでダンス 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 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 10:00~10:40 オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30 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	東京都 スマホ相談会 9:30~12:30 レクダンス 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30
		21	22	23	24	25
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:15 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	リズムでダンス 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	スペシャル企画 ねりま ゆる×らく 体操 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 10:00~10:40 初心者スマホ教室 13:30~15:30 囲碁・将棋 12:00~16:30	東京都 スマホ体験会 9:30~12:30 抽選結果発表 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	映画会 9:30~11:30 囲碁・将棋 12:00~16:30
	28	29	30	31	<div data-bbox="829 1635 1085 1926" data-label="Image"></div> <p>☆事業お申し込み☆ 7月22日(月)~24日(水) 電話申込は24日(水) 抽選結果発表は26日(金)</p>	
休館日	ポッチャを 楽しもう 10:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	やさしい折紙 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 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 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、開催日は上記カレンダーを参照下さい

