

西大泉敬老館便り 12月号

発行：令和6年11月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

問合せ 03 (3924) 9545



クリスマス演奏会

オカリナによるXmasコンサート

12月21日(土)10:00~11:00

素朴なオカリナの音色を聴いて、あたたかな気分になってみませんか。クリスマスの楽曲でちょっと早めのクリスマスを！！

令和6年度利用者アンケートを12月7日まで実施しております。ご回答いただきましたアンケートは今後の敬老館運営に役立たせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

小物づくり教室

12月7日(土)10:00~11:30

クリスマスツリーの壁飾りをつくります。

対象：練馬区在住60歳以上 定員：12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。※出張街かどケアカフェ事業です。



12月の事業		実施日	時間	定員	備考・持物
事前 申込 先着 事業	クリスマス演奏会 NEW	21日(土)	10:00~11:00	20名	オカリナによるXmasコンサートです
	セーフティ教室 NEW	9日(月)	10:00~11:00	15名	石神井警察から特殊詐欺について学びます
	小物づくり教室	7日(土)	10:00~11:30	12名	お申込は南大泉包括支援センターです クリスマス飾りをつくります
	にこやか体操 NEW	9日(月)	13:30~14:30	15名	三原台敬老館で行っている体操です タオル・飲み物
	ゲームにトライ	4日(水)	14:00~15:30	12名	ゲーム機で ボウリング 対戦！ 飲み物
	リズムでダンス	13日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物
	書道教室	27日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	11日(水)	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		16日(月)	13:30~15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	11日(水)	13:30~15:00	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	12日(木)	13:30~15:00	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
20日(金)		10:00~11:30			
ものづくり教室	16日(月)	10:00~11:30	14名	お正月リース を作ります 木工ボンド・ハサミ・のり	
抽選 事前 申込 事業	健康いきいき体操	3日・10日(火) 17日・24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	2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
		23日(月)	10:00~11:00		
	イスヨガ	3日・17日(火)	13:30~14:15	各15名	タオル・飲み物・くつ下
	知って得するスマホ教室	5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	4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	
当日 先着 事業	映画の会	14日(土)	10:00~12:00	10名	気軽に楽しめるような映画会です。題名、詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	6日・20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	17日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談ください
	てつだい隊	10日・24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	16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	28日(土)	9:00~12:00	参加自由	お正月飾り を作ります
受付中	理学療法士講座 リモート	19日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「脳卒中の予防」についての講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	13日(金) 27日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

12月の抽選事業申込期間：11月20日(水)~22日(金)、抽選発表25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。電話申し込みは10:00~でお願いします。

令和6年12月スケジュール 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
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	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(一新長寿会) 9:15~12:15		小物づくり 10:00~11:30	
	骨盤ストレッチ 13:30~14:30	イスヨガ 13:30~14:15	ゲームにトライ 14:00~15:30	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(ニコニコ会) 13:00~16:30	
8	9	10	11	12	13	14	
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		
	娯楽室	セーフティ教室 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	団体(睦会) 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	映画の会 10:00~12:00
	にこやか体操 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00	水彩色鉛筆 13:30~15:00	折紙教室 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			
15	16	17	18	19	20	21	
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		
	娯楽室	ものづくり 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30		団体(木曜会) 9:00~12:00	折紙教室 10:00~11:30	クリスマス演奏会 10:00~11:00
	絵手紙 13:30~15:00	イスヨガ 13:30~14:15	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	(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(ニコニコ会) 13:00~16:30
22	23	24	25	26	27	28	
休館日					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			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	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	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		書道 10:00~11:30	
29	30	31	 1月事業 申込期間 12月20日~23日 抽選発表 12月25日			年末年始の休館日 12月29日から1月3日 までお休みです。 1月4日(土)より開館 いたします。	
休館日	休館日	休館日					

※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
- 保谷駅～光が丘駅行「大泉第三小学校」下車徒歩7分

