

令和8年10月号

発行日：令和8年9月19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



※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)	知って得する スマホ教室	7日(水) 14:00~16:00	6名 筆記用具
	【都】スマホ教室	9日(金) 16日(金) 23日(金) 30日(金) 13:00~16:00	10名 4回連続講座です
	【館】スマホ相談会	5日(月) 26日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名) 30分/1人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	13日(火) 27日(火) 10:00~11:00	20名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	7日(水) 21日(水) 10:00~11:00	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	13日(火) 22日(木) 10:00~11:30	15名
	わくわくカレンダー	15日(木) 10:00~11:30	15名 持物：事務所入口横に掲示してあります。
	おり紙広場	28日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	10名 持物：事務所入口横に掲示してあります。
	今月のつくってみよう	24日(土) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名 持物：事務所入口横に掲示してあります。
	ばあばの玉手箱	17日(土) 10:00~16:00	10名 みはらっこフェスタのお手伝い
	セーフティー教室	15日(木) 14:00~15:00	20名 詳細は受付でお願いします
	いきいき栄養講座	29日(木) 10:00~11:00	15名 詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	【都】スマホ相談会	19日(月) 9:30~12:30	10名程度
	にこやか体操 (健康相談19日)	5日(月) 19日(月) 26日(月) 10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	5日(月) 10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操	2日(金) 10日(土) 10:00~11:15	26名程度 浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	9日(金) 23日(金) 10:00~11:15	26名程度 ヨガマットorバスタオル 浴用タオル
	コア・エクササイズ	3日(土) 16日(金) 10:00~11:15	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	14日(水) 28日(水) 10:00~11:00	26名程度
	レクダンス	1日(木) 8日(木) 14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
	ポッチャ交流会	3日(土) 13:30~14:30	15名程度 児童館とポッチャ交流
	フレイル予防 オンライン講座	30日(金) 14:30~15:30	10名程度 講座&体操
	ゲームにトライ	19日(月) 13:30~14:30	12名程度 初めての方でも大丈夫
	合唱カラオケ横丁	6日(火) 31日(土) 14:00~15:00 10:00~11:00	15名程度 ~31日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	20日(火) 10:00~11:00	20名程度
	川柳道場	6日(火) 10:00~11:30	12名程度
	ものづくり交流会	10日(土) 30日(金) 10:00~11:30	20名程度

☆10月事業申込日☆

9月24日(木)

先着

電話での申し込み・確認・変更は13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。

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木 1	金 2	土 3
休館	午前	11月の事業申込 [先着申込日] 10月21日(水) 9:00~ 電話受付は 13:00~			 レクダンス① 団体利用 カラオケお休み 囲碁・将棋	健康 いきいき体操① カラオケ 囲碁・将棋	コア エクササイズ① ボッチャ交流会 カラオケ 囲碁・将棋
	午後						
4		5	6	7	8	9	10
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム		シニア ヨガ ①	 レクダンス② 団体利用 カラオケお休み 囲碁・将棋	ねりまゆるらく 体操①	健康 いきいき体操②
	午後	館 スマホ 相談会①	合唱 カラオケ横丁 ①団体利用	知って得する スマホ教室		都 スマホ教室①	ものづくり 交流会①
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 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
11		12	13	14	15	16	17
休館	午前	休館  スポーツの日	骨盤 ストレッチ①	フラダンス クラブ①		コア エクササイズ②	みはらっこ フェスタ ばあばの 玉手箱
	午後		水彩色えんぴつ クラブ①		わくわく カレンダー		
			団体利用		セーフティ教室 団体利用	都 スマホ教室② 事業使用	
			カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	
18		19	20	21	22	23	24
休館	午前	にこやか体操 健康相談	わくわく絵本	シニア ヨガ ②		ねりまゆるらく 体操②	
	午後	都 スマホ相談会			水彩色えんぴつ クラブ②		今月の 作ってみよう①
		ゲームにトライ	団体利用	11月分 事業申込	団体利用	都 スマホ教室③	今月の 作ってみよう②
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
25		26	27	28	29	30	31
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②	フラダンス クラブ②			合唱 カラオケ横丁②
	午後	館 スマホ 相談会②		体操教室 (石神井包括) おり紙広場②	団体利用	フレイル予防 オンライン講座 都 スマホ教室④	
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋



発行 令和8年 9月21日

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

 練馬区石神井町7-28-21
 03-3996-2900

自由
参加

絵手紙教室

【日時】 10月6日(火)【二部制】
9:30~10:30/ 10:40~11:40
【内容】 季節のお花やモノを描きます♪
【定員】 各8名程度
【講師】 吉井 やよえ先生



自由
参加

たのしい書道

【日時】 10月19日(月) 10:00~11:30
【内容】 皆さんで書道を楽しみましょう
簡単な仮名や漢字などを書きます
【定員】 15名程度
【講師】 平良 フミさん



抽選

ストレッチ体操

【日時】 10月10・24日(土) 9:30~10:30
【内容】 椅子に座って行うリズム体操です
【定員】 18名
【申込み】 9月21日(月)~28日(月)
【抽選発表】 9月30日(水)~



抽選

シニアヨガ

【日時】 10月16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】 9月21日(月)~28日(月)
【抽選発表】 9月30日(水)~



抽選

歌声広場

【日時】 10月26日(月) 10:00~11:00
【内容】 秋の唱歌を歌います♪
【定員】 30名程度
【申込み】 9月21日(月)~28日(月)
【抽選発表】 9月30日(水)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】 10月27日(火) 10:00~11:30
【内容】 「ダリアの花」を折ります
【定員】 8名程度
【申込み】 9月21日(月)~28日(月)
【抽選発表】 9月30日(水)~



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】 10月29日(木) 9:30~11:00
【内容】 「軍手で作る猫ちゃん」を作ります
【定員】 8名程度
【申込み】 9月21日(月)~28日(月)
【抽選発表】 9月30日(水)~



抽選

理学療法士が伝える！
介護予防・フレイル予防講座

【日時】 10月30日(金) 13:30~15:00
【内容】 ~今から始める身体づくりへの投資~
【定員】 8名程度
【申込み】 9月21日(月)~10月5日(月)
【抽選発表】 10月7日(水)~



【次月のお申込み】

11月の申込み期間: 10月20日(火)~27日(火) 抽選発表: 10月29日(木)~

2026年10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
休館日	10月の申込み期間: 9月21日(月)～28日(月) 抽選発表: 9月30日(水)～ 【次月のお申込み】 11月の申込み期間: 10月20日(火)～27日(火) 抽選発表: 10月29日(木)～ ※色付きの事業が抽選となります			1	2	3
				団体利用(大) 9:00～12:00		輪投げの会(大) 9:30～11:30
				バターであそぼう! (洋) 10:00～11:00	初心者麻雀(洋) 9:30～12:00	
				老大民謡(大) 14:00～16:00	カラオケ(大) 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
4	5	6	7	8	9	10
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		団体利用(大) 9:00～12:00	東京都主催スマホ教室 9:00～12:00 3/4回	ストレッチ体操(大) 9:30～10:30 【抽選】
	川柳講座(洋) 10:00～11:30	絵手紙教室(洋) 9:30～10:30 10:40～11:40	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	ねえ!リング(洋) 10:00～11:00	麻雀(洋) 9:00～12:00	
	サロンド編みもの (洋) 13:00～16:00		カラオケ(大) 13:00～16:30	老大カラオケ(大) 13:00～16:00	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	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
11	12	13	14	15	16	17
休館日 (スポーツの日)		レッツ!フラ体操 (大) 10:00～11:00		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
			脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	ミニ輪投げ(洋) 10:00～11:30	初心者麻雀(洋) 9:30～12:00	
		スマートフォン教室 1回目【抽選】 14:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	老大民謡(大) 14:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	名作シアター(大) 13:30～15:00
		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
18	19	20	21	22	23	24
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		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】
	たのしい書道(洋) 10:00～11:30	俳句を楽しむ会(洋) 10:00～11:30	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	ザ・トランプ(洋) 10:00～11:30	麻雀(洋) 9:00～12:00	
	サロンド編みもの (洋) 13:00～16:00		カラオケ(大) 13:00～16:30	老大カラオケ(大) 13:00～16:00	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	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
25	26	27	28	29	30	31
休館日	歌声広場 (大) 10:00～11:00	アロハフラ体験(大) 10:00～11:00		団体利用(大) 9:00～12:00	東京都主催スマホ教室 9:00～12:00 4/4回	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	ときめきハンドメイド (洋) 9:30～11:00	麻雀(洋) 9:00～12:00	
		筆ペンであそぼう (洋) 13:00～15:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	老大カラオケ(大) 13:00～16:00	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	オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30	理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座 (洋) 13:30～15:00 【抽選】	初心者囲碁サークル (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。



10月石神井台敬老館だより

発行日 令和8年9月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



★申込み受付：9月21日(月)～9月28日(月)

申込み方法：敬老館窓口、またはお電話にてお申し込みください。(抽選結果は30日発表です)

★事前申込

輪投げを楽しむ会 公式ルールの輪投げを行います。	3日(土) 10:00～11:00	娯楽室 定員:10名
健康ストレッチ体操 川崎先生のストレッチ体操！心も体もすっきりしましょう！	6・20日(火) 13:30～14:30	娯楽室 定員:15名
ボッチャを楽しむ会 自分の投げた球を的にどれだけ近づけるか！チーム戦です！	7日(水)10:00～11:00 17日(土)13:30～14:30	娯楽室 定員:各6名
陶芸を楽しむ会 ※一度参加された方は5カ月お休みです。 3回連続で作品を完成させます。エプロンをお持ちください。	8・15・22日(木) 10:00～11:30	多目的会議室 定員:3名
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。	9・23日(金) 10:00～11:30	娯楽室 定員:各12名
ゲームでボウリング ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。	10日(土)13:30～14:30 14日(水)10:00～11:00	娯楽室 定員:各4名
転倒予防教室 下半身を鍛える体操です。	10日(土) 15:30～16:00	娯楽室 定員:10名
スマホ教室 講師による初心者向けスマホ教室です。	13日(火) 13:30～14:30	娯楽室 定員:5名
スマホ相談会 ※先着順 3部制(各30分) 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。	13日(火) 14:30～16:00	娯楽室 定員:6名
フレイル予防体操 体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。	20日(火) 10:00～11:00	娯楽室 定員:15名
ポールストック運動 理学療法士によるポールを使った体操を行います。	21日(水) 10:00～10:45	娯楽室 定員:6名
街かどケアカフェ 紙コップで作る「ギフトBOX」	22日(木) 14:00～15:00	娯楽室 定員:10名
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。	23日(金) 13:30～14:30	娯楽室 定員:15名
ミニシアターを楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	24日(土) 13:30～15:30	娯楽室 定員:20名
ねりま お口すっきり体操 口腔ケアの講座と、お口と体の体操を行います。	27日(火) 10:00～11:30	娯楽室 定員:10名
安心生活相談 感染症予防の講話と薬剤師による相談会	27日(火) 14:00～15:00	娯楽室 定員:10名
児童館・保育園交流会～ハロウィン～ 石神井台児童館・保育園の子供たちとおばけパーティー！	28日(水) 10:00～11:30	娯楽室 定員:20名
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！！	28日(水) 13:30～14:30	娯楽室 定員:6名
行政書士相談会 ※先着順 お1人20分。個別相談を行います。	31日(土) 10:00～12:00	娯楽室 定員:6名
ウクレレ漫談 ウクレレの音楽にのせてユニークで楽しい時間を過ごしましょう！	31日(土) 13:30～14:20	娯楽室 定員:30名
フラダンスショー 『モアニケアラ クブラウ フラストアジオ』による華麗なるダンスショー！	31日(土) 14:30～15:10	娯楽室 定員:30名
初心者麻雀教室 2カ月連続の4回コース。講師が丁寧に指導します。	水曜 10月14・28日 11月11・25日の4回 土曜 10月10・24日 11月14・28日の4回 9:15～12:00	娯楽室 定員:各8名
理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	30日(金) 13:30～15:00	娯楽室 定員:10名
* 10月1日から申込開始。 【オンライン特別講座】 人生100年時代！～今から始める身体づくりへの投資～		
スローステップ運動 リズムに合わせた踏み台昇降運動です。当日抽選のため13:20までにお越しください。	毎週月曜日 13:30～14:15	娯楽室 定員:12名
いきいき健康体操 映像に合わせて楽しく体操！スポーツタオルをご持参ください。当日抽選のため13:20までにお越しください。	2・9・16(金) 13:30～14:15 30(金) 10:00～10:40	娯楽室 定員:20名
健康麻雀 みんなで楽しく麻雀をしましょう！！	毎週土曜日(31日は休み) 9:15～12:00 ・ 13:00～16:00 14・28日水曜日 13:00～16:00	多目的会議室 定員:各8名
当日抽選のため開始時間5分前にお越しください。		

当日申込

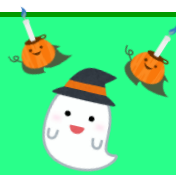
10月カレンダー

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
○囲碁・将棋・オセロ開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分 ○麻雀開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分 麻雀教室実施中と団体利用時はお休み ○カラオケ開放(娛樂室)・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分 (月と金の午後は14:30から開始) 事業実施中と土曜日はお休み ※団体利用は館内掲示板でご確認ください。 ※開放事業は中止になる場合があります。窓口でご確認ください。				1	2	3
				14時まで団体利用		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
					いきいき健康体操 13:30～14:15	
				カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ休み
4	5	6	7	8	9	10
休館日			ポッチャを楽しむ会 10:00～11:00	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	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 初心者麻雀教室 9:15～12:00
	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30			いきいき健康体操 13:30～14:15	ゲームでボウリング 13:30～14:30 転倒予防教室 15:30～16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午後	カラオケ休み
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日		初心者麻雀教室 9:15～12:00 ゲームでボウリング 10:00～11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00
		スマホ教室 13:30～14:30 館)スマホ相談会 14:30～16:00	健康麻雀 13:00～16:00		いきいき健康体操 13:30～14:15	ポッチャを楽しむ会 13:30～14:30
		カラオケ午前	カラオケ午後	カラオケ14:15～	カラオケ午前・午後	カラオケ休み
18	19	20	21	22	23	24
休館日		フレイル予防体操 10:00～11:00	ポールストック運動 10:00～10:45	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	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 初心者麻雀教室 9:15～12:00
	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30		街かどケアカフェ 14:00～15:00	音楽健康体操 13:30～14:30	ミニシアター 13:30～15:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み
25	26	27	28	29	30	31
休館日		ねりま お口すっきり体操 10:00～11:30	初心者麻雀教室 9:15～12:00 児童館交流会 保育園交流会 10:00～11:30 スカットボール 13:30～14:30 健康麻雀 13:00～16:00	14時まで団体利用	いきいき健康体操 10:00～10:40	行政書士相談会 10:00～12:00
	スローステップ 13:30～14:15	安心生活相談 14:00～15:00			フレイル予防講座 13:30～15:00	ウクレレ漫談 13:30～14:20 フラダンスショー 14:30～15:10
	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ休み
☆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・・・11月の利用は10月1日(木)受付となります					



上石神井敬老館

10月カレンダー

TEL03-3928-8623

～10月のお申込期間～
9/19(土)～25(金)

抽選発表: 10/1(木)～

※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				抽選発表		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	いきいき体操 <申込受付順> 11:30～12:30 定員 7名 会議室2		フラダンス <申込受付順> 11:30～12:30 定員 5名 会議室2	トータルフィットネス <申込受付順> 11:30～12:30 定員 6名 会議室2	スマホ教室 <申込受付順> 9月21日から受付 10:00～12:00 定員 6名 多目的コーナー	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日		折り紙 <抽選> 14:00～15:00 定員 5名 多目的コーナー 持ち物 ハサミ、のり	シニアヨガ <申込受付順> 14:00～15:00 定員 6名 会議室2	PC・スマホ相談会 <申込受付順> 9月21日から受付 10:00～11:00 11:00～12:00 定員 各3名 多目的コーナー オセロゲーム <抽選> 13:00～13:45 定員 4名 多目的コーナー	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	ストレッチ体操 <申込受付順> 11:30～12:30 定員 7名 会議室2	11月 事業申込 元気あつぷ講座 感染症予防 <申込受付順> 14:00～15:00 定員 7名 集会室2	フラダンス <抽選> 11:30～12:30 定員 5名 会議室2			事業申込最終日
25	26	27	28	29	30	31
休館日	シニアヨガ <抽選> 11:30～12:30 定員 6名 会議室2	ひらがなじゃん <抽選> 10:00～10:45 11:00～11:45 14:00～14:45 定員各 2名 多目的コーナー	ストレッチ体操 <抽選> 11:30～12:30 定員 7名 会議室2	トータルフィットネス <抽選> 11:30～12:30 定員 6名 会議室2	フレイル予防 オンライン講座 今から始める 身体づくりへの投資 <申込受付順> 10月1日から受付 13:30～15:00 定員 7名 会議室2	ことばあそび <抽選> 14:00～14:50 定員 4名 多目的コーナー

★ 8/20～9/18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 ★★ 事業参加者の方は、**飲み物**をお持ち下さい ★★ シニアヨガ申込受付順は、9月当選した方、及び参加した方は、**とれません** ★

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

上石神井敬老館は、令和8年7月から同じ建物の 上石神井南集会所 3 階に移し、規模を縮小して、令和9年3月まで運営を継続しています。

電話番号は、これまでと同じ番号（03-3928-8623）におかけください。

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！

【日時】 10月30日（金） 13:30 ～ 15:00 定員 7名
【会場】 会議室2
【内容】 特別講座 全世代向け Coconeriホールで開催
人生100年時代！ ～今から始める身体づくりへの投資～
【申込】 10月1日～申込開始 申込受付順



会場でも

ご自宅でも

スマホ教室

【日時】 10月9日（金） 10:00 ～ 12:00 1回コース 6名
【会場】 多目的コーナー
【内容】 スマホの基本操作
【申込】 9月21日～申込開始 申込受付順



パソコン・スマホ相談会

【日時】 10月16日（金） 10:00 ～ 11:00 3名
11:00 ～ 12:00 3名
【会場】 多目的コーナー
【内容】 パソコン、スマホの疑問＆相談をマンツーマンで対応します
【申込】 9月21日～申込開始 申込受付順



元気あつぷ講座

【日時】 10月20日（火） 14:00 ～ 15:00 7名
【会場】 集会室2
【内容】 【感染症予防講座】 インフルエンザ・感染症の予防について
【申込】 9月19日～申込開始 申込受付順



抽選発表

10月抽選発表 10月1日～10月3日は、多目的スペースにお越しください

10月5日以降は、事務室（会議室1）にお越しください

事業申込

11月事業申込 10月20日～10月23日は、多目的スペースにお越しください

10月24日は、事務室（会議室1）にお越しください

**注目!**

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。

熱中症**先着順****お箏演奏会**

10月10日(土)10:00~11:00

「てまりの会」をお招きして、お箏演奏会を開催します。しっとり雅な音色をお楽しみください。



<定員>20名

<申込>9月24日(木)~事前申し込み先着順

先着順**楽しく歌おう!**

10月3日(土)10:30~11:30

電子ピアノとギターの演奏に合わせて皆で歌いましょう!



<定員>20名

<申込>9月24日(木)~事前申し込み先着順

先着順**ねいま ゆる×らく体操**

10月14日(水)10:00~11:30

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナル体操です。

<持物>肩幅くらいの長さのタオル・飲みもの

<定員>20名

<申込>9月24日(木)~事前申し込み先着順

抽選**ゆるっとフィットネス**

10月19日(月)13:30~14:15

懐かしい洋楽に合わせてリズムダンス!楽しく元気に体を動かしましょう

<持物>タオル・飲みもの

<定員>12名

<申込>9月24日(木)~9月26日(土)

事前申し込み抽選

**先着順****セーフティ教室**

10月6日(火)10:40~11:40

石神井警察署の方から特殊詐欺について学びます。犯罪被害に遭わないための防犯知識を学ぶ講習会です。



<定員>15名

<申込>9月24日(木)~事前申し込み先着順

先着順**川柳を楽しもう**

10月23日(金)13:30~15:00

五七五のリズムで人生の機微を表現してみませんか? 今回のお題は『とんぼ』です。

<持物>筆記用具 <定員>10名

<申込>9月24日(木)~事前申し込み先着順

**ボランティア懇談会へのお誘い**

10月13日(火)10:30~12:00

西大泉敬老館では「てつだい隊」「猫の手隊」という名称でボランティア活動を行っています。活動内容は、館内装飾・壁面・児童館縁日のお手伝い、ボランティアさんによる講座などにご協力いただいています。ご興味のある方はぜひ、ご参加ください♪ボランティア活動の様子を映像でご紹介します。

**先着順****理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!**

※今月は、「人生100年時代! ~今から始める身体づくりへの投資~」です。

10月30日(金)13:30~15:00 オンライン中継で、講義と体操をします。

<持物>筆記用具・飲み物 <定員>10名 <申込>10月1日(木)~事前申し込み先着順

10月の抽選事業申込期間：9月24日(木)~26日(土)、抽選発表28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。
※(事業申込書は、お便り発行日の1週間前から配布いたします。)

令和8年10月カレンダー

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
休館日	 11月事業 申込期間 10月20日～22日 抽選発表 10月24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。		ラジオ体操	
				団体（一新長寿会） 9:15～12:15 スマホ教室 14:00～16:00	レクダンス 13:30～15:00	楽しく歌おう 10:30～11:30
				麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
4	5	6	7	8	9	10
休館日	ラジオ体操					
	折紙教室 10:00～11:30 骨盤ストレッチ 13:30～14:30	練馬いきいき体操 9:30～10:30 セーフティ教室 10:40～11:40	スマホPC相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ゲームにトライ 14:00～15:30	団体（睦会） 9:00～12:30 にこにこ健康体操 13:30～14:10	フラダンス教室 10:00～12:00 折紙教室 13:30～15:00	お箏演奏会 10:00～11:00
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 休み カラオケ 13:00～16:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日					ラジオ体操
		練馬いきいき体操 9:30～10:30 ボランティア懇談会 10:30～12:00	ゆる×らく体操 10:00～11:30	団体（木曜会） 9:00～12:00 ものづくり 13:30～15:00	レクスポ教室 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00	
		麻雀開放 休み カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	ラジオ体操		ラジオ体操			ラジオ体操
	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15 にしけい 14:15～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 血管年齢測定会 & 健康相談会 9:30～12:00		団体（こぐれ会） 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 10:00～11:30 川柳を楽しもう 13:30～15:00	ワークショップ 9:00～12:00 抽選結果発表
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日			ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操
	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	練馬いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～12:00 ハロウィン交流会 10:50～11:20	絵手紙を楽しもう 10:00～11:30 13:30～15:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00～11:30	カーレットを楽しもう 10:00～11:30 理学療法士講座 13:30～15:00	にしけい 9:30～12:00 あみものくらぶ 10:00～11:30
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00

- 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。
 ※ご利用の際には「利用証」が必要です。※ご利用証の発行には公的な本人確認書類が必要です。
 ●開館時間：月曜日～土曜日 9時～17時（日曜日・祝日は休館。ただし敬老の日が開館）
 ●開放事業：○カラオケ開放 13時～16時 ○麻雀開放 9時～12時（※開放日は上記カレンダー参照）
 ○囲碁・将棋開放 月曜日～土曜日 12時～17時
 ○ラジオ体操 9時10分～9時40分（※実施日はカレンダー参照）



「利用者懇談会」お礼 9月3日、利用者懇談会を開催しました。お忙しい中ご参加下さり、ありがとうございました。皆様から直接、ご意見・ご感想を伺い、大変、貴重なお時間となりました。引き続き、笑顔あふれる敬老館づくりを目指してまいります。



★ 印の事業詳細は、お便り中面に記載しています。右上、二次元コードからも確認ができます。

	10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 2日（金） ② 5日（月）	10:00～11:30 13:30～15:00	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	19日（月）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	9日（金）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝
	書道教室	16日（金）	10:00～11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	8日（木）	13:30～15:00	12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 ※複数申込可	① 1日（木） ② 8日（木） ③ 29日（木）	10:00～11:00	各26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）	23日（金）	10:00～11:00	14名	ヨガマット又はバスタオル フェイスタオル・飲み物
事前先着 9/24（木）～ 先着順	★ 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座	30日（金）	13:30～15:00	10名	※テーマ：人生100年時代！ ～今から始める身体づくりへの投資～
	★ カーレットに挑戦！	7日（水）	10:00～11:30	18名	飲み物
	百人一首を 楽しみましょう！	22日（木）	10:30～11:45	15名	※第51首～第75首を使用します
	洋楽フィットネス	20日（火）	13:30～14:15	20名	汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
	★ スマホ相談会	5日（月）	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	各回 3名	※申込み時に相談内容をお聞きます
	★ 初心者スマホ教室	28日（水）	9:30～11:00	6名	テーマ：電話通話の基礎など
	★ 東京都スマホ教室	3日・10日 17日・24日 いずれも（土）	9:30～12:30	10名	※4回コースの講座です。 詳細は中面をご覧ください。
当日先着	★ NEW みんなで歌おう （フォークギター）	14日（水）	10:30～11:30	35名	フォークギターに合わせて楽しく歌います
	★ 看護師による健康相談会& 血管年齢測定会	13日（火）	9:00～12:00	30名	お気軽にご相談ください 詳細は中面をご覧ください。
	にこにこ健康体操	6日・13日 27日（火）	① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	フラダンス レクダンス	3日・17日 （土）	13:30～14:00 14:05～15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	映画会	31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	31日（土）	13:30～14:30	14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	21日（水）	10:30～11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	26日（月）	10:30～11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	① 7日（水）	13:30～15:00	自由参加	折紙でカボチャとお化けを作ります！
		② 20日（火）	10:30～11:45		小学生と一緒に千羽鶴を作ります！



（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。



10月の抽選事業申込期間：9月24日（木）～26日（土） 電話での申込：26日（土）のみです。
 結果発表：29日（火） 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。



10 月

カレンダー

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土 カラオケお休み
				1	2	3
休館日	☆ 11月事業お申し込み ☆ 事業申込：10月21日（水）～23日（金） 電話申込：23日（金） 抽選結果発表：26日（月） 			練馬健康 いきいき体操① 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① 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室① 9:30～12:30 フラダンス 13:30～14:00 レクダンス 14:05～15:00
	4	5	6	7	8	10
	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 水彩色鉛筆で 塗り絵② 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カーレットに 挑戦！ 10:00～11:30 館内装飾 お手伝い隊① 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00 絵手紙 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	やさしい折紙 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室② 9:30～12:30 囲碁・将棋 12:00～16:30
11	12	13	14	15	16	17
休館日	 スポーツの日 休館日	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35 血管年齢測定会 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	NEW みんなで歌おう （フォークギター） 10:30～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	団体利用 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00 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 スマホ教室③ 9:30～12:30 フラダンス 13:30～14:00 レクダンス 14:05～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30
18	19	20	21	22	23	24
休館日	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	館内装飾 お手伝い隊② 10:30～11:45 お便り発行 洋楽フィットネス 13:30～14:15 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	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	百人一首を 楽しみましょう！ 10:30～11:45 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 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室④ 9:30～12:30 囲碁・将棋 12:00～16:30
25	26	27	28	29	30	31
休館日	輪投げを 楽しもう 10:30～11:30 抽選結果発表 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	初心者スマホ教室 9:30～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康 いきいき体操③ 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	（ココネリ） オンライン フレイル予防講座 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	映画会 9:30～11:30 ゲームを楽しもう 13:30～14:30

★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、敬老の日が開館）

※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

