



栄町敬老館だより 11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
質問が決まっている方向け

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: 11月29日(金) 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

**11/1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!

歩行時の転倒予防

日時: 11月21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: 11月1日(金)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。

**10/22から
先着**

ナンプレ講座



日時: 11月7日(木)

初心者向け: 午後2時~2時50分

中~上級者: 午後3時10分~4時

内容: ナンプレの解き方などを学びます。

講師: 平沼信介氏

定員: 各組15名(申込日から先着順)

申込: 10月22日(火)から定員に達するまで

抽選 絵本のおよみきかせ講座(全4回)

日時: ①11月8日(金) ②11月15日(金)

③11月29日(金) ④12月6日(金)

午後2時30分~4時

内容: 絵本のおよみきかせを学びます。最終回は発表会の予定です。(時間変更の可能性あり)

講師: 小竹図書館職員 定員: 10名(抽選)

申込: 10月21日(月)から10月29日(火)まで

抽選発表: 11月1日(金)から

窓口または電話で各自開催2日前までにご確認ください

**11/5から
先着**

災害時の食に備えて ~普段でも災害時でも役立つ パッキング~

日時: 11月11日(月)

午前10時30分~11時30分

講師: 豊玉保健相談所 管理栄養士

定員: 16名(申込日から先着順)

申込: 11月5日(火)から定員に達するまで



10/25から先着 絵はがきを楽しむ会

日時: 11月6日(水) 午後1時30分~3時

持ち物: 雑巾(筆拭き)

定員: 8名(申込日から先着順)

申込: 10月25日(金)から定員に達するまで



**10/25から
先着**

モルックで脳トレ

日時: 11月25日(月)

午前10時~正午

内容: モルックを体験しながら

脳トレをしましょう

定員: 8名(申込日から先着順)

申込: 10月25日(金)から定員に達するまで



【ポッチャ】【詩吟教室】【栄町作品展】の
お知らせは館内掲示またはホームページを
ご覧ください。

- 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。
- 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。
- 抽選発表は「開催日の2日前」までにご確認ください。

【栄町敬老館 11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
 開放時間は事業開催等によって変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
令和6年度 栄町作品展 11月27日(水)/28日(木) 午前9時～午後5時/午前9時～午後4時 申込:10月21日(月)～11月13日(水) 窓口にて申込用紙をご提出ください。		【ボランティア大募集】 11月26日(火)午後3時ごろ より会場の設営を行います。 お手伝いくださる方、お待ちしております！		1	2	朝カラ
		カラオケ ○	カラオケ ○	カラオケ ○	カラオケ ○	カラオケ ○
		囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
		ボッチャ(初心者) 10時～正午	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～			
3	4	5	6	7	8	9
休館日 (振替休日) 		朝カラ				朝カラ
休館日 (文化の日) 		カラオケ ×	カラオケ ×	カラオケ ×	カラオケ 2時まで	カラオケ ○
		囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 午前×
		栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～	輪投げ開放 10時～正午 絵はがきを楽しむ会	コーラス教室③ 10時30分～ 11時30分	健康測定の日 9時～4時 絵本のおみかせ講座①	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
		のびのび体操 前:2時～ 後:2時40分～	1時30分～3時	ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時	2時30分～4時	みんなで語って 聴こうの会 11時～正午
10	11	12	13	14	15	16
休館日		朝カラ				朝カラ
カラオケ ○		カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ 2時まで	カラオケ ○
囲碁・将棋 午前×		囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 午後×	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
災害時の食に備えて 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～	折り紙教室 10時30分～ 11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	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～
詩吟教室① 10時～11時		生活体操(ゆったり) 2時～3時15分	スマホミニ相談会 ①2時～ ②2時30分～ ③3時～ ④3時30分～	スマートフォン教室③ 2時～4時	絵本のおみかせ講座② 2時30分～4時	
17	18	19	20	21	22	23
休館日		朝カラ				朝カラ
カラオケ ○		カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ×	カラオケ ○
囲碁・将棋 午前×		囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
折り紙交流サロン 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～	輪投げ開放 10時～正午 栄町マジックショー	コーラス教室④ 10時30分～ 11時30分	ボッチャ(経験者) 10時～正午	休館日 (勤労感謝の日) 
詩吟教室② 10時～11時		生活体操(しっかり) 2時～3時15分	2時～3時	フレイル予防講座 歩行時の転倒予防 2時30分～ 3時30分	映画会 2時～4時	
スマホミニ相談会 ①2時/②2時30分 ③3時/④3時30分						
24	25	26	27	28	29	30
休館日		朝カラ				朝カラ
カラオケ ○		カラオケ ×	カラオケ ×	カラオケ ×	カラオケ 2時まで	カラオケ ○
囲碁・将棋 午前×		囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ×	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
モルックで脳トレ 10時～正午		栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～		健康相談の日 9時～11時	都)スマホ相談会 9時30分～ 12時30分	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
ボランティアサロン 10時～正午		音楽リハビリ 2時～3時		スマートフォン教室④ 2時～4時	絵本のおみかせ講座③ 2時30分～4時	
		令和6年度 栄町作品展 27日 午前9時～午後5時 28日 午前9時～午後4時				

11月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年10月21日

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



泉陽会

※事業申込:窓口にて10月21日(月)より受付開始。電話申し込みは10月22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。

■ 気功で元氣	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	2・16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	2日;第1土曜日	1時30分～3時15分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ スマートフォン基本操作教室	5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	5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	毎週;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 1時～4時30分	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	7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。			
■ iPadを楽しむ会	9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	9日;第2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。【※今月は1回です】			
■ フラステップを楽しむ会	11日;第2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。【※今月は第2月曜です】			
■ 折り紙教室	11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	12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です。(申込締切10月31日)			
■ 音楽健康体操	12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	14・21・28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	14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。			
■ みんなで歌う会	16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。			
■ 軽体操	18・25日;第3・4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。			
■ バランスボードトレーニング	19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。			
● ちゃんとごはんといいきいき栄養講座	19日;第3火曜日	2時～3時	娯楽室
電子レンジで作れるおかずの紹介や管理栄養士によるフレイル予防のための栄養講座です。			
■ 認知症予防出前講座	25日;第4月曜日	2時～3時	娯楽室
「有楽ねりま」による認知症を予防するための講座です。			
■ ポールストック運動	26日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・屋外
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。			
■ 落語を楽しむ会	30日;第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	21日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『歩行時の転倒予防』…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)	26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。

11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	2
					気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
					団体抽選会 9時30分～	映画を楽しむ会 1時30分～3時15分
					カラオケ 午後	カラオケ 休み
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	スマートフォン基本操作教室 2時～4時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時
		輪投げを楽しむ会 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	ポッチャを楽しむ会 2時～3時		健康長生き体操 3時30分～4時
		カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
10	11	12	13	14	15	16
休館日	フラステップを楽しむ会 10時～10時40分	スマートフォン相談会 9時30分～12時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	折り紙教室 1時30分～3時	音楽健康体操 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		みんなで歌う会 2時～3時
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	スカットボール 2時～3時	カラオケ 午後	カラオケ 休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日	軽体操 10時～10時30分	バランスボードトレーニング 10時～11時	12月分事業申込	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	勤労感謝の日
		ちゃんとごはんといいきき栄養講座 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		
	カラオケ 午後	カラオケ 休み	カラオケ 午前	線馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分	カラオケ 午後	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	軽体操 10時～10時30分	ポールストック運動 10時～11時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	
	認知症予防出前講座 2時～3時	東京都スマホ相談会 1時～4時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		落語を楽しむ会 1時30分～2時30分
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み

○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11月号

★申込開始日：窓口10/1(火)～・電話10/2(水)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

14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

丹田呼吸健康法

12日・26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

健康太極拳

1日・15日・29日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名 ※29日は8/16の振替となります

シニア・ヨガ

13日(水)・28日(木) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口10/21(月)～・電話10/22(火)～の講座 ★先着申込制です

ねりまゆる×らく体操

5日(火) 9:30～11:00
会場：当館大広間
定員：10名



練馬区三体操の1つ「ねりま ゆる×らく体操」講座です
運動指導員がわかりやすく解説・指導します！

高野台スマホ・パソコン相談室

8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



まちかど散歩

16日(土) 12:20～15:00
定員：7名
内容：お散歩と清掃工場見学



光が丘清掃工場までお散歩します。清掃工場では
ゴミについてのお話と処理の様子を見学します

高野台文化部

20日(水) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：20名



テーマ：「～シニア向け～足からの健康」講座です！
足の作り、正しい靴の選び方などを学べるシューズ
メーカー「アキレス」による足育講座を開催します

映画サロン

21日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名

高野台スマホ教室

25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

東京都スマホ体験会・相談会

22日(金) ●体験会 9:30～12:00
定員：10名
●相談会 13:00～16:00
定員：12名程度 (申込不要)
会場：生涯学習センター分館講座室1



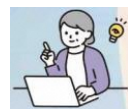
★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

12日・26日(火) 14:00～15:00
会場：当館大広間
今月のテーマは「トランプを楽しもう」です
いろいろなトランプゲームを楽しみましょう

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

21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でも参加可能)
「歩行時の転倒予防」について講義と体操を行います




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
練馬三体操などのDVDを見ながら行う体操です
※火・土はフェイスタオルをお持ち下さい



★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。

日	月	火	水	木	金	土
館便り  練馬区高野台2-25-1 TEL03-3996-5135					1	2
					健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45
					囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
					カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
3	4	5	6	7	8	9
休館	休館 (振替休日)	ゆるらく体操 9:30~11:00	おはよう体操 9:15~9:45		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
		囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
		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
10	11	12	13	14	15	16
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	健康太極拳 10:00~11:15	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 14:00~15:00				まちかど散歩 12:20~15:00
	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	
17	18	19	20	21	22	23
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	都スマホ体験会 9:30~12:00	休館 (勤労感謝の日)
			高野台文化部 10:00~11:00	介護予防フレイル予防 14:30~15:30	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 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	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	ノーカラオケデー	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00		
24	25	26	27	28	29	30
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	健康太極拳 10:00~11:15	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 14:00~15:00				
	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 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	

★開館日：月～土(日曜・祝日※敬老の日は除く・年未年始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・将棋など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11月号

発行日：令和6年10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



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)	【館】スマホ相談会	25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	7日(木) 12日(火) 15日(金) 26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	6日(水) 14日(木) 20日(水) 22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	13日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	14日(木) 22日(金) 29日(金) 10:00~11:30	8名	
	わくわくカレンダー	30日(土) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	NEW 食べて元気に ちゃん とごはん と いきいき栄養講座	21日(木) 10:00~11:00	15名	★高齢者みんな健康 プロジェクト
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談25日)	11日(月) 18日(月) 25日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	1日(金) 9日(土) 16日(土) 28日(木) 10:00~11:15	26名程度	1日.16日 5本指靴下 浴用タオル 9日.28日 ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	13日(水) 27日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボーリング)	18日(月) 11:00~11:30	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	21日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【歩行時の転倒予防】です
	合唱カラオケ横丁	19日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	5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	15日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	NEW レクダンス	7日(木) 13:30~15:30	30名程度	11月よりスタートする事業です
		14日(木) みんなで楽しく踊りましょう	30名程度	今月は盆踊りの曲が中心です。
	薬と健康について	18日(月) 11:00~12:00 講師 練馬区薬剤師会 倉田 一恵氏	50名程度	詳細は受付までお願い致します
	小さな映画会	26日(火) 10:00~12:00	10名程度	詳細は受付まで お願い致します
	脳トレチョイス	11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	7日(木) 9:30~12:30	10名程度		

☆11月事業申込日☆ 10月21日(月)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。

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
休館	午前	◆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お飲み物はご持参ください。 ●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。		12月の事業申 込について 【先着申込日】 11月21日(木) 9:00~ 電話受付は 10:00~	高齢者みんな健康 プロジェクト 「食べて 元気に ちゃんとごはん と いきいき栄養講座」 11月21日(木) 10時~11時 ・電子レンジで手軽に 作れる食事の紹介。 ・テキストプレゼント ・講座終了後個別相談。	1	2
	午後	健康 いきいき体操	三原台 ボッチャーズ			カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
3		4	5	6	7	8	9
休館	午前	休館	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ		健康 いきいき体操
	午後			知って得する スマホ教室	NEW レクダンス		
	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	
10		11	12	13	14	15	16
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	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後	脳トレチヨイス		水彩色えんぴつ クラブ	おり紙広場	書道	
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	NEW レクダンス	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
17		18	19	20	21	22	23
休館	午前	にこやか体操	合唱 カラオケ横丁	シニア・ヨガ	NEW 食べて 元気に ちゃんと ごはん と いきいき栄養 講座	シニア・ヨガ	休館
	午後	NEW 薬と健康について			フレイル予防 オンライン講座	おり紙広場	
	ゲームにトラ イ(ボーリング)						
	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	
24/31		25	26	27	28	29	30
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	健康 いきいき体操	おり紙広場	わくわく カレンダー
	午後	【館】スマホ 相談会	小さな映画会				
		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



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

🏠 練馬区石神井町7-28-21
☎ 03-3996-2900


自由参加 **作品展** 

【日時】 11月7(木)・8(金)・9日(土)
7日(木) 13:00~16:30
8(金)・9日(土) 9:00~16:30
秋のひとときを一緒に楽しみませんか


自由参加 **なんでも相談会**

【日時】 11月1日(金) 10:00~11:30
【内容】 認知症と食事について
【講師】 メディケアクリニック 管理栄養士
石神井包括相談員 


自由参加 **絵手紙教室**

【日時】 11月5日(火)【2部制】
9:30~10:30/10:40~11:40
【内容】 季節のお花などを描きましょう
※時間変更してます
【講師】 宮崎 敏子先生 


自由参加 **名作シアター**

【日時】 11月16日(土) 13:30~16:20
【タイトル】 我等の生涯の最良の年
【出演者】 マーナ・ロイ
フレデリック・マーチ 


先着 **いきいき栄養講座**

【日時】 11月29日(金) 10:00~11:00
【内容】 電子レンジで手軽に作れる
主菜を実演します
【定員】 25名(先着)
【申込み】 11月28日(木)まで 


抽選 **フレイル介護予防**

【日時】 11月21日(木) 14:30~15:30
【内容】 歩行時の転倒予防について
【定員】 8名程度
【申込み】 10月21日(月)~11月6日(水)
【抽選発表】 11月8日(金)~ 

抽選 **折り紙クラブ**

【日時】 11月26日(火) 10:00~11:30
【内容】 「お人形」を折ります
【定員】 8名
【申込み】 10月21日(月)~28日(月)
【抽選発表】 10月30日(水)~ 

抽選 **貼り絵クラブ**

【日時】 11月28日(木) 10:00~11:30
【内容】 「クリスマスカード」を作ります
※事業名を変更してます
【定員】 10名
【申込み】 10月21日(月)~28日(月)
【抽選発表】 10月30日(水)~ 

【次月のお申込み】
12月の申込み期間: 11月20日(水)~27日(水) 抽選発表: 11月29日(金)~



2024年11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
11月の申込み期間： 10月21日(月)～28日(月) 抽選発表： 10月30日(水)～ 【次月のお申込み】 12月の申込み期間： 11月20日(水)～27日(水) 抽選発表： 11月29日(金)～ ※色付きの事業が抽選となります					1 なんでも相談会(大) 10:00～11:30 初心者麻雀(洋) 9:30～12:00 カラオケ(大) 13:00～16:30 麻雀(洋) 13:00～16:30	2 輪投げの会(大) 9:30～11:30 初心者囲碁サークル(洋) 13:00～16:30
3	4	5	6	7	8	9
休館日(文化の日)	振替休日	レッツ!フラ体操(大) 10:00～11:00	踊りの会(大) 9:30～11:30		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】
		絵手紙教室(洋) 9:30～10:30 10:40～11:40	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00		作品展(洋) 9:00～16:30	作品展(洋) 9:00～16:30
		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		
			麻雀(洋) 13:00～16:30	作品展(洋) 13:00～16:30	カラオケ(大) 13:00～16:30	初心者囲碁サークル(大) 13:00～16:30
10	11	12	13	14	15	16
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	うえちゃんと笑おう!(大) 10:00～11:00	輪投げの会(大) 9:30～11:30
	川柳講座(洋) 10:00～11:30	スマートフォン教室2回目(大) 14:00～16:00	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	
	サロンド編みもの(洋) 13:00～16:00	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	初心者囲碁サークル(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	名作シアター(大) 13:30～16:20
17	18	19	20	21	22	23
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】	休館日(勤労感謝の日)
		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) 10:00～11:30	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	老犬民謡(大) 14:00～16:00	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	フレイル介護予防(洋) 14:30～15:30 【抽選】	麻雀(洋) 13:00～16:30	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	歌声広場(大) 10:30～11:30 【抽選】	折り紙クラブ(洋) 10:00～11:30 【抽選】	踊りの会(大) 9:30～11:30	団体利用(大) 9:00～12:00	いきいき栄養講座 10:00～11:00(大)	ストレッチ体操(大) 9:30～10:30 【抽選】
		アロハフラ体験(大) 10:00～11:00	脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	貼絵クラブ(洋) 10:00～11:30 【抽選】	麻雀(洋) 9:00～12:00	手芸の会(洋) 9:30～11:30
	サロンド編みもの(洋) 13:00～16:00	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	
	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

☆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歳以上の方ならご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。



11月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年10月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付：10月21日(月)9時～10月26日(土)12時まで

申込み方法：敬老館窓口に直接お越しください。(抽選結果は29日発表です)

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

★ 1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：10時～11時 定員：2名 場所：エントランス		
★ 2日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間：10時～11時 定員：10名 場所：娛樂室		
★ 5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：13時～13時40分 定員：15名 場所：娛樂室		
★ 6日・20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：13時～14時15分 定員：各4名 場所：娛樂室		
★ 7日・14日・21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：10時～11時30分 定員：3名 場所：多目的会議室		
★ 8日・22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：10時～11時30分 定員：各12名 場所：娛樂室		
★ 8日・22日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」の基礎を連続で3月まで学びます。	時間：10時30分～11時30分 定員：2名 場所：多目的会議室		
★ 9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：15時30分～16時 定員：10名 場所：娛樂室		
★ 13日(水)・16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：13時～14時15分 定員：各6名 場所：娛樂室		
★ 14日(木)「ポールストックで散歩」 ポールストックを使ってインナーマッスルを鍛え、正しい歩き方を学びましょう。	時間：14時～15時 定員：4名 場所：多目的会議室		
★ 18日(月)「手工芸を楽しむ会」 「メガネケース」を作ります。	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：多目的会議室		
★ 19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：10時～10時45分 定員：5名 場所：多目的会議室		
★ 19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：13時～14時30分 定員：15名 場所：娛樂室		
★ 22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：13時30分～14時30分 定員：15名 場所：娛樂室		
★ 26日(火)「みんなで歌う会」 カラオケ機を使い童謡・唱歌・歌謡曲をみんなでおもいっきり歌い楽しみましょう。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娛樂室		
★ 27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：13時～14時 定員：5名 場所：娛樂室		
★ 28日(木)「沖縄三線で歌う会」 三線にあわせて沖縄民謡を歌いましょう。(歌詞を写すための紙とペンをお持ちください)	時間：15時～16時 定員：10名 場所：娛樂室		
★ 29日(金)「セーフティ教室」 石神井警察署員による、防犯対策・交通安全の講座です。	時間：14時～15時 定員：15名 場所：娛樂室		
★ 30日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「次男坊鴉」 出演：市川雷蔵	時間：13時～14時20分 定員：20名 場所：娛樂室		
先着順	7日(木)「iPadでスマホ活用術」 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。	14時30分～15時30	定員各3名
	12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)。電話申し込み可。	13時30分～15時	定員各2名
	18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
	21日(木)「フレイル予防講座」 歩行時の転倒予防 ※11/1から申込み開始。電話申し込み可。オンラインによる講座です。	14時30分～15時30分	定員 10名
	当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(18日はお休みです) ※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。	13時～13時40分
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(22日はお休みです) ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	13時～13時40分	定員 15名



11月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
					いきいき健康体操 13:00~13:40	
					カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日			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
		健やか体操 13:00~13:40	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	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	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
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		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	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・午後	カラオケ終日休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日		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	太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~11:30	勤労感謝の日
	都)スマホ相談会 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	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	音楽健康体操 13:30~14:30	
	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	カラオケ終日休み	
24	25	26	27	28	29	30
休館日			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	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	沖縄三線で歌う会 15:00~16:00	いきいき健康体操 13:00~13:40 セーブティ教室 14:00~15:00	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:20
	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	カラオケ午後休み	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・・・12月の利用は11月1日(金)受付となります。

上石神井敬老館

11月カレンダー TEL03-3928-8623

～11月のお申込期間～
 10/21(月)～25(金)
 抽選発表: 11/1(金)～
 ※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	クリスマスチャーム 日時 11月14日(木) 14:00～15:00 定員 8名 抽選 10月21日 申込開始		メッセージカード作り 日時 11月19日(火) 10:00～11:00 定員 8名 抽選 10月21日 申込開始 詳しくは、チラシをご覧ください		1	2
					抽選発表日	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
					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	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	文化の日	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) 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
10	11	12	13	14	15	16
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 クリスマスチャーム <抽選> 14:00～15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 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
17	18	19	20	21	22	23
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	メッセージカード作り <抽選> 10:00～11:00 フラダンス <抽選> 14:00～15:00	12月 申込開始 筋トレマシン 開放日 ・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 「歩行時の転倒予防」 <11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) ゆったりストレッチ <抽選> 14:00～14:40 15:00～15:40	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
休館日	事業申込最終日 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 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 ねりま ゆる×らく体操 <8月振替分> 14:00～15:30	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 映画鑑賞会 <自由参加> 14:00～15:35	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30

★9/20～10/19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

【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 歩行時の転倒予防 11月1日から受付 申込受付順
11月21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 11月20日(水) 10:00~11:00 3名
11:00~12:00 3名
10月21日~申込 先着順

スマホ定期相談会 (都主催)

日時 11月30日(土) 13:00~16:00
最終受付 15:30
定員 12名程度 申込不要です

いきいき体操 定員各7名 1日(金) 14:00~15:00 持ち物 フェイスタオル 申込受付順
15日(金) 14:00~15:00 持ち物 フェイスタオル 抽選

フラダンス 定員各5名 5日(火) 14:00~15:00 申込受付順
19日(火) 14:00~15:00 抽選

シニア ヨガ 定員各6名 7日(木) 10:00~11:00 持ち物 フェイスタオル 申込受付順
21日(木) 10:00~11:00 持ち物 フェイスタオル 抽選

ゆったりストレッチ 定員各8名 22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 14日(木) 10:00~11:00 抽選
28日(木) 10:00~11:00 抽選

オセロゲーム 定員8名 8日(金) 14:00~15:00 抽選

クリスマスチャーム 定員8名 14日(木) 14:00~15:00 抽選

骨盤ストレッチ 定員各6名 12日(火) 14:00~15:00 抽選
26日(火) 14:00~15:00 抽選

輪投げ 7日(木) 14:00~15:00 自由参加
26日(火) 10:00~11:00 自由参加

映画鑑賞会 29日(金) 14:00~15:35 自由参加

ねりま ゆる×らく体操 定員8名 28日(木) 14:00~15:30 8月振替分

〒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11月号(第200号)

発行日: 令和6年10月20日

★過ごしやすい季節になってきましたが、こまめな水分補給は継続していきましょう。

11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～23日まで提出) 事前申し込み事業	健康いきいき体操	18日 13:30～14:30	各20名	タオル
	洋楽ピクス	25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	1日・19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	15日 13:30～14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	21日 14:30～15:30	12名	筆記用具
	塗り絵クラブ	9日・16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	14日 13:30～15:00	10名	バラの小箱を作ります
	書道教室	11日・25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	22日 13:30～14:00 14:00～14:30	各8名	2部制 どちらか1回参加可
	ゆる×らく体操	22日 10:00～11:30	15名	飲物
	ちゃんとごはんといきいき栄養講座	15日 10:00～11:00	15名	筆記用具
	いどばた音活会	2日 10:30～11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌います
	共同ツリー作り	19日・28日 13:30～15:30	各6名	「キャンドルライト in 東大泉」に展示する作品作り
当日先着順窓口受け付け	スマイル体操	5日・12日・26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	12日 11:00～11:30	15名	看護師がうかがいます
	わなげスポーツ	5日・11日 14:00～15:00	各10名	複数回参加可
	ゲームにトライ	1日・12日 14:00～15:00	各8名	複数回参加可
	ぬりえにチャレンジ	18日 10:00～11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽しみます
	東大泉トークサロン	20日 14:00～15:00	10名	包括支援センター職員とのトーク
	映画の会	31日 10:00～12:00	15名	今月は邦画上映
	共同作品作り	8日 14:00～15:00	12名	ロビー壁面に飾る花作り
	【都】スマホ相談会	29日 13:00～16:00	12名	スマホ
10/21 受付開始	館・スマホ相談会	21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	26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	事業名	実施日・時間	定員	備考
	初級マージャンクラブ	8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	6日・13日・20日・27日 9:15～11:45	各20名	

11月スケジュール

東大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
 休館	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center;"> ※各事業は事前申し込みと、当日先着順受付けなどがあります。ご不明点等は電話や事務所受付けで、ご確認ください。 </div>				団体申込日 元気に60分体操 10:30~11:30 ゲームにトライ 14:00~15:00	いとばた音活会 10:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
3	4	5	6	7	8	9
 文化の日 休館	 振替休日 休館	スマイル体操 10:30~11:00 わなげスポーツ 14:00~15:00	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 【楽友会】	初級マージャンクラブ 9:30~11:45 共同作品作り 14:00~15:00	塗り絵クラブ 9:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
10	11	12	13	14	15	16
 休館	書道教室 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 健康相談会 11:00~11:30 ゲームにトライ 14:00~15:00	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 【あすなる会】 折紙交流会 13:30~15:00	ちゃんとごはんといきいき栄養講座 10:00~11:00 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
17	18	19	20	21	22	23
 休館	ぬりえにチャレンジ 10:00~11:30 健康いきいき体操 13:30~14:30	元気に60分体操 10:30~11:30 共同ツリー作り 13:30~15:30	健康マージャンクラブ 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	ゆる×らく体操 10:00~11:30 楽しんで作ろう 13:30~14:00 14:00~14:30	 勤労感謝の日 休館
24	25	26	27	28	29	31
 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】 共同ツリー作り 13:30~15:30	うた体操 10:30~11:15 [都] スマホ相談会 13:00~16:00	映画の会 10:00~12:00 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。



令和6年度利用者懇談会 5日(火)10:30~11:30
ご利用の皆様から幅広くご意見をいただき、今後のより良い施設運営に役立てることを目的として、利用者懇談会を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

お口すっきり体操 11日(月)10:00~11:30 **血管年齢測定会** 9:30~12:00
11月11日はいい日、いい日の「介護の日」です。
当日は介護予防イベントとしてお口の体操、血管年齢測定と健康相談を開催します。

	11月の事業	実施日	時間	定員	備考・持物
事前 申込 先着 事業	NEW お口すっきり体操	11日(月)	10:00~11:30	15名	お口の周囲のストレッチをします。
	(都) スマホ体験会	20日(水)	13:00~16:00	10名	※スマホは貸出・持参両方できます。11月12日締め切りです。
	川柳を楽しもう	22日(金)	13:30~14:30	10名	筆記用具
	レクスポ教室	18日(月)	10:00~11:30	12名	ポッチャをします。 タオル・飲み物
	NEW ゲームにトライ	6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	8日(金)	13:30~14:30	12名	飲み物
	書道教室	22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	20日(水)	10:00~11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		28日(木)	13:30~15:00		
	水彩色鉛筆で塗り絵	28日(木)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	15日(金)	10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
		27日(水)	13:30~15:00		
ものづくり教室	27日(水)	10:00~11:30	14名	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	5日・12日(火) 19日・26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	18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
		25日(月)	10:00~11:00		
	イスヨガ	19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	7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	6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
ポタニカルアート	2日・9日(土)	10:00~11:30	8名	鉛筆・消しゴム・筆拭き ※2日とも参加できる方が対象です	

当日 先着 事業	映画の会	16日(土)	10:00~12:00	10名	題名、詳細は職員にお尋ねください
	レクダンス	1日・15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。
	血管年齢測定会& 健康相談	11日(月)	9:30~12:00	参加自由	測定に5分程度かかります。
	てつだい隊	12日・26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	18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	30日(土)	9:00~12:00	参加自由	クリスマス飾りを作ります

受付中 理学療法士講座 **リニ
-7月** 21日(木) 14:30~15:30 10名 zoom中継で「歩行時の転倒予防」についての講義と体操をします。

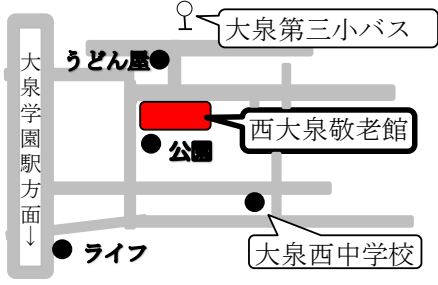
その他 フラダンス教室 8日(金)
22日(金) 10:00~12:00 登録制 最初は見学・体験から

11月の抽選事業申込期間：10月21日(月)~23日(水)、抽選発表25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。電話申し込みは10:00~でお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
休館日	12月事業 申込期間 11月20日～22日 抽選発表 11月25日	川柳を楽しもう 22日(金) 13:30～14:30 先生からコツを学んで切れのよい川柳をつくってみませんか。 はじめての方大歓迎!! 秋の夜長に一句いかがでしょう。			1	2
		カラオケ休み				ボタニカルアート① 10:00～11:30
休館日	休館日	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	フラダンス教室 10:00～12:00	ボタニカルアート② 10:00～11:30
		カラオケ 13:00～16:00	ゲームにトライ 14:00～15:30	スマホ教室 14:00～16:00	リズムでダンス 13:30～14:30	カラオケ 13:00～16:00
休館日	休館日	利用者懇談会 10:30～11:30				
10	11	12	13	14	15	16
休館日	お口すっきり体操 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30		団体(睦会) 9:00～12:00	折紙教室 10:00～11:30	映画の会 10:00～12:00
		血管年齢測定会 9:30～12:00	てっだい隊 10:30～12:00	団体(あやめ会) 9:00～12:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:30～15:00
休館日	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	団体(一新麻雀) 13:00～16:30			団体(なんの会) 9:00～12:00	団体(ニコニコ会) 13:00～16:30
					団体(一新輪投) 13:00～16:30	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	カラオケ休み レクスポ教室 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	絵手紙 10:00～11:30	団体(木曜会) 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	休館日
		イスヨガ 13:30～14:15	(都)スマホ体験会 13:00～16:00	理学療法士講座 14:30～15:30	川柳 13:30～14:30	
休館日	(都)スマホ相談会 9:30～12:30				書道 10:00～11:30	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	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	ものづくり 10:00～11:30	水彩色鉛筆 10:00～11:30	カラオケ休み	ワークショップ 9:00～12:00
		てっだい隊 10:30～12:00	折紙教室 13:30～15:00	絵手紙 13:30～15:00	カラオケ休み	カラオケ 13:00～16:00
休館日	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	団体(一新麻雀) 13:00～16:30	団体(あやめ会) 9:00～12:00		カラオケ休み	

※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





みんなでおしゃべり&認知症サポーター養成講座

やさしい地域づくりについて、お茶を飲みながら、皆さんでお話ませんか?その後、大泉北包括支援センターさんをお招きして、認知症サポーター養成講座を行います。
日時:11月22日(金)10:30~12:00 定員:20名



ちゃんごはんといきいき栄養講座

食事のとり方や、手軽に作れるメニューのご紹介です。
日時:11月18日(月)
10:00~11:30 10月22日~先着順



東京都スマホ相談会

日時:11月16日(土) 9:30~12:30
定員:12名程度 申込:当日先着順

血管年齢測定会

日時:11月7日(木)
9:30~12:00
定員:20名
申込:当日先着順



カーレットに挑戦!

カーレットは卓上カーリングです。体験してみたい方お待ちしています
日時:11月30日(土)
10:00~11:30



スマホ相談会

日時:11月11日(月)
①10:00~11:00②11:00~12:00
定員:各3名 申込:10月22日~先着順
申込時に相談内容をご記入ください



初心者スマホ教室

日時:11月28日(木)
13:30~15:30
定員:5名
内容:アプリのインストール



**館内装飾
お手伝い隊**

今回は、お子さんにプレゼントを作ります。



11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 13日(水) ② 15日(金)	10:00~11:30 13:30~15:00	各16名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	① 2日(土) ② 6日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	各14名	針・糸
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	19日(火)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	のり・はさみ
	書道教室	15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	8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 ※複数申込可	① 9日(土) ② 25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)	8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
事前 先着	みんなでおしゃべり& 認知症サポーター養成講座	22日(金)	10:30~12:00	20名	10/22~先着。認知症の方にもやさしい地域づくりについて学びます。
	ちゃんごはんと いきいき栄養講座	18日(月)	10:00~11:30	12名	10/22~先着順で受け付けます。
	カーレットに挑戦!	30日(土)	10:00~11:30	18名	10/22~先着です。カーレットを体験してみましよう!
	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)	21日(木)	14:30~15:30	10名	11/1~先着順 テーマは「歩行時の転倒予防」です
当日 先着	看護師による健康相談会& 血管年齢測定会	7日(木)	9:30~12:00	先着 20名	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	7日・14日・ 28日(木)	10:00~10:40	各35名	タオル・飲み物 ※第3木曜日は団体利用があるためありません
	レクダンス	2日・16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	20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(水)	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	22日(金)	14:00~15:00	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	11日(月)	13:30~14:45	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	1日(金)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	29日(金)	10:00~11:30	12名	お子さんにお渡しする「猫ちゃんクリップ」を作ります
	リズムでダンス ※複数回申込可	5日・12日 26日(火)	10:00~11:00	各25名	汗拭きタオル・飲み物

11月の抽選事業申込期間:10月22日(火)~24日(木)(電話での申込は24日(木)のみです。)
結果発表:26日(土) 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。





11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
	<p>☆12月事業お申し込み☆</p> <p>11月21日(木)～25日(月)</p> <p>電話申込は25日(月) 抽選結果発表は27日(水)</p>				1 輪投げを楽しもう 13:30～14:30 囲碁・将棋 12:00～16:30	2 たのしく作ろう① 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00
3	4	5	6	7	8	9
休館日	文化の日 振替休日 休館日	リズムでダンス 10:00～11:00	たのしく作ろう② 13:30～15:00	にこにこ健康体操 10:00～10:40 血管年齢測定会 9:30～12:00 スベシャル	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 絵手紙教室 13:30～15:00	練馬健康 いきいき体操 10:00～11:00
		カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30		カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30
10	11	12	13	14	15	16
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ポッチャを 楽しもう 13:30～14:45	リズムでダンス 10:00～11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00～11:30	にこにこ健康体操 10:00～10:40	書道教室 10:00～11:30 水彩色鉛筆で 塗り絵② 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 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30
17	18	19	20	21	22	23
休館日	スベシャル ちゃんとごはん いきいき栄養講座 10:00～11:30	やさしい折紙① 10:00～11:30 やさしい折紙② 13:30～15:00	ギターに合わせて 歌おう 10:30～11:30	団体使用 9:00～12:00 オンライン フレイル予防講座 14:30～15:30	スベシャル みんなでおしゃべり &認知症サポーター 養成講座 10:30～12:00 ゲームを楽しもう 14:00～15:00	勤労感謝の日 休館日
		カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00～11:15 12月事業申込期間	リズムでダンス 10:00～11:00	映画会 9:30～11:30 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	館内装飾お手伝い隊 10:00～11:30	スベシャル カーレットに挑戦 10:00～11:30
		カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	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

