



栄町敬老館だより 12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:12月25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

**12/2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!

脳卒中の予防

日時:12月19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:12月2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。

**11/25から
先着**

認知症サポーター

養成講座

日時:12月13日(金)

午前10時~11時30分

講師:第2育秀苑地域包括支援センター職員

定員:10名(申込日から先着順)

申込:11月25日(月)から定員に達するまで

抽選

年末寄席

日時:12月21日(土)

午後2時30分~3時30分

出演:桜台落語ネットワーク

定員:20名(抽選)

申込:11月20日(水)から12月12日(木)まで

抽選発表:12月14日(土)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



抽選 美味しい珈琲を味わう会

日時:12月12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:11月20日(水)から12月3日(火)まで

抽選発表:12月5日(木)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



**11/22から
先着**

ナンプレ講座

日時:12月5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:11月22日(金)から定員に達するまで



抽選 リラックスヨガ(単発)

日時:①12月9日(月)午前10時30分~11時30分

②12月23日(月)午前10時30分~11時30分

※どちらかの日にちをお選びください

講師:Chiko氏

定員:16名(抽選)

持ち物:○ヨガマットもしくはバスタオル

○フェイスタオル

申込:11月20日(水)から11月29日(金)まで

抽選発表:12月2日(月)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



【季節のミニ講座&よろず相談会】【脳トレ単発】
【中級者向けスマホ教室~マップアプリ編~】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 12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
1	2	3 <small>朝カラ</small>	4	5	6	7 <small>朝カラ</small>
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 ○
	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	大掃除の日 9時～正午 ボランティア大募集! 絵本のおみきかせ講座 最終回 2時30分～5時	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
8	9	10 <small>朝カラ</small>	11	12	13	14 <small>朝カラ</small>
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 午前×
	リラックスヨガ 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 音楽リハビリ 2時～3時 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 美味しい珈琲を味わう 1時30分～2時30分 中級者向けスマホ 2時～4時	認知症サポ-ター 養成講座 10時～11時30分 健康測定の日 9時～4時	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
15	16	17 <small>朝カラ</small>	18	19	20	21 <small>朝カラ</small>
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 脳卒中の予防 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 &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～ 年末寄席 2時30分～ 3時30分
22	23	24 <small>朝カラ</small>	25	26	27	28 <small>朝カラ</small>
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 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～ 大掃除の日 1時～4時 ボランティア大募集!	都)スマホ相談会 9時30分～ 12時30分	健康相談の日 9時～11時 中級者向けスマホ 2時～4時	脳トレ講座 単発 10時～11時 映画会 2時～4時	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～

年末年始休業のため
令和6年12月29日(日)
～令和7年1月3日(金)
 は休館となります。
 ※お電話も通じませんので
 ご注意ください。



今年も1年
ありがとうございました。
来年もよろしく
お願いいたします。

※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。
※抽選の確認は、開催日の2日前までにご確認ください。
 ご確認いただけない場合はキャンセル扱いとなります。

12月南田中敬老館便り

発行日 令和6年11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11月20日(水)より受付開始。電話申し込みは11月21日(木)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	2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。			定員;10名
■ スマートフォン基本操作教室	3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。			定員;6名
■ 輪投げを楽しむ会	3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。			定員;10名
■ 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。			定員;12名
■ 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。			定員;各回16名
■ ポッチャを楽しむ会	5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。			定員;6名
■ 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。			定員;12名
■ Wiiを楽しむ会	7・21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。			定員;4名
■ 映画を楽しむ会	7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。			定員;20名
■ 軽体操	9・16・23日;第2・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。			定員;12名
■ 利用者懇談会	9日;第2月曜日	10時45分~11時30分	娯楽室
敬老館についての皆様のご意見やご要望をお聞かせください。			定員;10名
■ 折り紙教室	9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。			定員;12名
■ スマートフォン相談会	10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11月30日)			定員;5名
■ 音楽健康体操	10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。			定員;15名
■ 手工芸を楽しむ会	11日;第2水曜日	1時30分~3時30分	多目的室
今月は『可愛い帽子のマグネット』を作ります。			定員;6名
■ 陶芸を楽しむ会	12・19・26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。			定員;3名
■ スカットボールを楽しむ会	12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。			定員;10名
■ iPadを楽しむ会	14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。			定員;5名
■ 健康長生き体操	14・28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。			定員;12名
■ バランスボードトレーニング	17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なひましょう。水分をご持参ください。			定員;6名
■ みんなで歌う会	21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。			定員;12名
■ ポールストック運動	24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。			定員;5名
■ フラワーアレンジメント	27日;第4金曜日	2時~3時	娯楽室
季節のお花でアレンジメントを作ります。【材料費600円】お釣りの出ないようにご注意ください。			定員;12名
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	19日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室
講義内容は『脳卒中の予防』…はつらつセンター大泉よりZOOM配信			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) 24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。

12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
1	2	3	4	5	6	7
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	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	団体抽選会 9時30分～	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		映画を楽しむ会 1時30分～3時
	カラオケ 午後	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
8	9	10	11	12	13	14
休館日	軽体操 10時～10時30分 利用者懇談会 10時45分～11時30分 折り紙教室 1時30分～3時	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	手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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	気功で元気 9時30分～10時30分	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	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
	カラオケ 午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
15	16	17	18	19	20	21
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		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	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時 みんなで歌う会 2時～3時
			健康いきいき体操 1時30分～2時30分		1月分事業申込	カラオケ 休み
	カラオケ 午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
22	23	24	25	26	27	28
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 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	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	気功で元気 9時30分～10時30分 フラワーアレンジメント 2時～3時	健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み
29	30	31	 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>クリスマスツリーの飾り付け 2日(月)～7日(土) ツリーの飾り付けを行います</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>利用者懇談会 12月9日(月) 10時45分～ 皆様のご参加をお待ちしています!</p> </div> </div>			
休館日	休館日	大晦日				

○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

～年末年始のお休み～

12月29日(日)～
1月3日(金)まで
開館は
1月4日(土)からです

●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12月号

★申込開始日：窓口11/1(金)～・電話11/2(土)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

12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

10日・24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

6日・20日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名

シニア・ヨガ

11日(水)・26日(木) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口11/20(水)～・電話11/21(木)～の講座 ★先着申込制です

ちゃんとごはん・栄養講座

3日(火) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

- 高齢者のためのちゃんとごはん
- いきいき栄養講座

いつまでも元気に過ごすための食事の摂り方のお話と手軽に作れる食事の紹介を行います



高野台スマホ・パソコン相談室

13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



健康講座

17日(火) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

今年も街かどケアカフェこぶしでおなじみの遠藤先生の「もの忘れ予防体操」を行います



人気!

英語で歌おう

18日(水) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：20名

英語の歌詞にはカタカナのフリガナがつきます！今回はクリスマスソングやリクエスト曲を歌います



映画サロン

19日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名

昭和歌謡を楽しもう

17日(火) 13:30～15:30
会場：当館大広間
定員：20名

歌に合わせた軽い筋トレや歌にまつわるエピソードの紹介など「昭和歌謡」をたっぶり楽しみましょう



高野台スマホ教室

23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

★申込開始：窓口・電話12/2(月)～

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

19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)

「脳卒中の予防」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

10日・24日(火) 14:00～15:00
会場：当館大広間

今月はリクエストの多い「輪投げ大会」です

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。



高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
休館		おはよう体操 9:15~9:45 ちゃんごはん 10:00~11:00	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 11:30~16:30	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	
8	9	10	11	12	13	14	
休館		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	おはよう体操 9:15~9:45 シニア・ヨガ 10:00~11:00	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	
		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
15	16	17	18	19	20	21	
休館		おはよう体操 9:15~9:45 健康講座 10:00~11:00 昭和歌謡 13:30~15:30	おはよう体操 9:15~9:45 英語で歌おう 10:00~11:00	映画サロン 10:00~12:00 介護予防フレイル予防 14:30~15:30	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 11:30~13:30	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	
22	23	24	25	26	27	28	
休館	高野台スマホ教室 10:00~11:30	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	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	
	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

12月29日~1月3日まで休館となります

館便り



今年も一年高野台敬老館をご利用いただきまして
ありがとうございました。良い年をお迎えください。

★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12月号

発行日：令和6年11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



※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	12月4日(水) 14:00~16:00 1月22日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具	
	【都】スマホ体験館	5日(木) 9:30~12:30	10名程度		
	【館】スマホ相談会	23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	5日(木) 10日(火) 20日(金) 24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	4日(水) 12日(木) 18日(水) 27日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ参加	
	水彩色えんぴつクラブ	13日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名		
	今月のつくってみよう	18日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名		
	わくわくカレンダー	24日(火) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします	
	年賀状を作ろう	9日(月) 13:30~15:00	12名		
	ねりま ゆる×らく体操	12日(木) 13:30~15:00	30名	タオル(肩幅以上の長さ)	
	30分ボランティア クリーン大作戦	7日(土) 13:00~13:30	20名程度	詳細は受付でお願いします ※雨の日は中止です	
	地震車 体験	大地震!!立っていられます か?体験してみよう	23日(月) 11:00~11:30 11:30~12:00	40名程度 30名程度	対象者：利用証のある方 対象者：区民の方
	参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談16日)	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 10:00~10:45	30名程度	
健康いきいき体操		6日(金) 14日(土) 21日(土) 26日(木) 10:00~11:15	26名程度	6日,21日 5本指靴下 浴用タオル 14日,26日 ヨガマットor バスタオル	
フラダンスクラブ		11日(水) 25日(水) 10:00~11:00	26名程度		
ポッチャ交流会		7日(土) 13:45~14:45	15名程度		
ゲームにトライ (ボーリング)		16日(月) 13:30~14:00	5名程度		
フレイル予防 オンライン講座		19日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【脳卒中の予防】です	
合唱カラオケ横丁		17日(火) 10:00~11:00	15名程度		
川柳道場		3日(火) 10:00~11:00	12名程度	句箋は事業の際に 先生に提出下さい	
書道		20日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式	
レクダンス		5日(木) 19日(木) 13:30~15:30	30名程度	タオル(肩幅以上の長さ)	
もの作り交流会		4日(水) 10日(火) 19日(木) 10:00~11:30	12名程度		
ハンドベル演奏会		7日(土) 11:00~11:30	30名程度	クリスマスの曲など	
脳トレチョイス		2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		5日(木) 9:30~12:30	10名程度		

★12月事業申込日★ 11月21日(木)先着 9時~ 電話での申込みは13時~

※12月事業申込よりお電話での申込みは13時~となります。

★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	水	木	金	土
1		2	3	4	5	6	7
休館	午前	にこやか体操 脳トレチョイス	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	ハンドベル 演奏会
				もの作り 交流会	【都】スマホ 体験会		
	午後			知って得する スマホ教室	【都】スマホ 相談会		ボッチャ 交流会
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
8		9	10	11	12	13	14
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	水彩色えんぴつ クラブ	健康 いきいき体操
			もの作り 交流会				
	午後	年賀状を 作ろう			ゆる×らく体 操	水彩色えんぴつ クラブ	
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
15		16	17	18	19	20	21
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	合唱 カラオケ横丁	シニア・ヨガ	もの作り 交流会	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
				今月のつって みよう		書道教室	
	午後	ゲームに トライ		今月のつって みよう	フレイル予防 オンライン講座		
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
22		23	24	25	26	27	28
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	
		大地震!!立って いられますか? 体験してみよう	わくわく カレンダー				
	午後	【館】スマホ 相談会					
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
29		30	31	ハンドベル演奏会のご案内 フティソネット 12月7日(土) 11:00~11:30 プログラム 全8曲 映画音楽・クリスマスの曲 童謡・クラシック どうぞ、お楽しみください 			◆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~
休館	午前	休館	休館				
				午後			
						12月23日(月)起震車で震度7を体験できます。	



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

お楽しみ会



【日時】12月23日(月) 10:00~11:00

【内容】 クリスマスの合唱やゲーム、
職員による出し物など
一緒にクリスマスを楽しみましょう



自由参加

なんでも相談会

【日時】12月6日(金) 10:00~11:30

【内容】 講師による健康体操

【講師】 井川 良子先生

石神井包括相談員



自由参加

スマホ相談会

【日時】12月13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】 ご自身のスマートフォン



自由参加

名作シアター

【日時】12月21日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 ショウ・ボート

【出演者】 キャスリン・グレイソン

エヴァ・ガードナー



抽選

シニアヨガ

【日時】12月20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名程度

【申込み】 11月20日(水)~27日(水)

【申込み】 11月29日(金)~



抽選

フレイル介護予防

【日時】12月19日(木) 14:30~15:30

【内容】 脳卒中の予防について

【定員】 8名程度

【申込み】 11月20日(水)~12月6日(金)

【抽選発表】 12月9日(月)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】12月24日(火) 10:00~11:30

【内容】 「へび」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 11月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 11月29日(金)~



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】12月28日(土) 9:30~11:30

【内容】 「巳年のお手玉飾り」を作ります

【定員】 6名

【申込み】 11月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 11月29日(金)~



【次月のお申込み】

1月の申込み期間: 12月20日(金)~26日(木) 抽選発表: 12月28日(土)~



2024年12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	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	輪投げの会(大) 9:30~11:30
		絵手紙教室(洋) 9:30~10:30 10:40~11:40	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	パターゴルフ(洋) 10:00~11:00	初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	
	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
	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	
8	9	10	11	12	13	14
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
	サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00	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
15	16	17	18	19	20	21
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	シニアヨガ(大) 10:00~11:00 【抽選】	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) 10:00~11:30	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	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
	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	名作シアター(大) 13:30~15:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日	Merry Christmas お楽しみ会(大) 10:00~11:00	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】
		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	ときめきハンドメイド 9:30~11:00 (洋)【抽選】
		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
29	30	31				

休館日

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)~
【次月のお申込み】
1月の申込み期間： 12月20日(金)~26日(木)
抽選発表： 12月28日(土)~

※色付きの事業が抽選となります (23日を除く)

☆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。



12月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年11月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付：11月20日(水)9時～11月27日(水)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/>

★ 3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～13時40分 15名 娯楽室
★ 4日・18日(水)「ゲームでボウリング」 テレビ画面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
★ 5日・12日・19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
★ 6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 2階エントランス
★ 7日(土)・11日(水)「ポッチャを楽しむ会」 ※今月は第1土曜・第2水曜日開催です 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
★ 10日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」 ※今月は第2火曜日の開催です 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
★ 13日・27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
★ 13日・27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: 定員: 場所:	10時30分～11時30分 2名 多目的会議室
★ 14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(月)「手工芸を楽しむ会」 フェルトで「門松」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
★ 17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
★ 17日(火)「安心生活相談」 認知症サポーター養成講座	時間: 定員: 場所:	14時～15時30分 10名 娯楽室
★ 21日(土)「ウクレレ漫談」 ウクレレの軽快なメロディーとユニークで、楽しい時間を過ごしましょう。	時間: 定員: 場所:	10時30分～11時 15名 娯楽室
★ 21日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会の皆様による落語会です。	時間: 定員: 場所:	11時～12時 15名 娯楽室
★ 21日(土)「輪投げを楽しむ会」 ※今月は第3土曜日の開催です 公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 25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(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: 定員: 場所:	15時～16時 10名 娯楽室
★ 27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
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 懐かしの映画を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～14時30分 20名 娯楽室
先着順	2日(月)ちゃんとごはんといきいき栄養講座 ※申し込み〆切 11/29(金) いつまでも元気に過ごすために！栄養講座と手軽に作れるレシピの紹介。希望者は終了後に個別相談が受けられます。	10時～11時 定員10名 娯楽室
	5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)。電話申し込み可。	14時30分～15時30分 定員各3名 娯楽室
	10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 エントランス
	16日(月)「東京都スマートフォン体験会」 ※申し込み〆切12/6(金) 初心者向けの教室です。スマホをお持ちでない方も参加可能です。	9時30分～12時30分 定員10名 娯楽室
	16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30分～16時30分 定員12名 娯楽室
	19日(木)「フレイル予防講座」 脳卒中の予防 ※12/1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 定員各10名 娯楽室
	当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(16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。
毎週金曜日「いきいき健康体操」(27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 娯楽室	



12月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	いきいき栄養講座 10:00~11:00			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	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	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15
	カラオケ午前休み	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
8	9	10	11	12	13	14
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	健康ストレッチ 13:00~14:30 館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15		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
15	16	17	18	19	20	21
休館日	都)スマホ体験会 9:30~12:30	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
	都)スマホ相談会 13:30~16:30 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	安心生活相談 14:00~15:30	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	ウクレレ漫談 10:30~11:00 落語を楽しむ会 11:00~12:00 輪投げを楽しむ会 14:00~15:00
	カラオケ終日休み	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
22	23	24	25	26	27	28
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		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	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:30
	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	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
29	30	31	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今年も大変お世話になりました</p> <p>12月29日(日)~1月3日(金)まで お休みとなります。 1月4日(土)から開館です。 何卒ご了承くださいませ。</p> </div>			
休館日	休館日	休館日				
☆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...1月の利用は12月2日(月)受付となります。					

上石神井敬老館

12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

～12月のお申込期間～
 11/20(水)～25(月)
 抽選発表: 12/2(月)～
 ※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	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
8	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	クリスマスツリー作成 <抽選> 10:00～11:30	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	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 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
		骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00				
15	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	折り紙 <抽選> 10:00～10:50 11:00～11:50	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	1月 申込開始	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
		フラダンス <抽選> 14:00～15:00		フレイル予防 オンライン 「脳卒中の予防」 <12月2日から受付> 14:30～15:30	いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	輪投げ <自由参加> 10:00～11:00	事業申込最終日	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00		筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30
		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	映画鑑賞会 <自由参加> 14:00～16:10	ゆったりストレッチ <抽選> 14:00～14:40 15:00～15:40	年末 大掃除
29	30	31	年末年始休館日 12月29日(日)～1月3日(金) 新年は1月4日(土)より 通常通り開館いたします			
休館日	年末 休館日	年末 休館日				

★10/21～11/19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 脳卒中の予防 **12月2日から受付 申込受付順**
12月19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 12月18日(水)
10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名
11月21日 申込開始 申込受付順

西岡先生のスマホ教室

内容 LINEの使い方
日時 ① 12月12日(木) ② 1月9日(木)
10:00～12:00 6名
①②両日とも参加できる方
11月21日 申込開始 申込受付順

いきいき体操 定員各7名 6日(金) 14:00～15:00 持ち物 フェイスタオル **申込受付順**
20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 3日(火) 14:00～15:00 **申込受付順**
17日(火) 14:00～15:00 抽選

シニア ヨガ 定員各6名 5日(木) 10:00～11:00 持ち物 フェイスタオル **申込受付順**
19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 27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 12日(木) 10:00～11:00 抽選
26日(木) 10:00～11:00 抽選

クリスマスツリー作成 定員8名 10日(火) 10:00～11:30 抽選

折り紙 定員各8名 17日(火) 10:00～10:50 抽選
11:00～11:50 抽選

骨盤ストレッチ 定員各6名 10日(火) 14:00～15:00 抽選
24日(火) 14:00～15:00 抽選

輪投げ 5日(木) 14:00～15:00 **自由参加**
24日(火) 10:00～11:00 **自由参加**

映画鑑賞会 26日(木) 14:00～16:10 **自由参加**

スマホ定期相談会(都主催) 21日(土) 13:00～16:00 最終受付 15:30 **申込不要**

い

ず

み

東大泉敬老館便り

12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12月号(第201号)

発行日: 令和6年11月20日

★キャンドルライト in 東大泉 12月20日(金) 会場 駐輪場 併設3館の合同交流事業です。
16時30分の点灯式でキャンドルライトに明かりが灯ります。皆様のご見学をお待ちしております。

12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 事前申し込み事業 (21日~25日まで提出)	健康いきいき体操	2日 10:30~11:30 16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	23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	6日・21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	9日 13:30~14:00	15名	タオル
	オンラインフレイル予防講座	19日 14:30~15:30	12名	筆記用具
	天使のクリスマスイルミネーション作り	6日 13:30~15:30 14日 9:30~11:30	各8名	展示見本で確認 どちらか1回参加可
	共同ツリー作り	3日・12日 13:30~15:30	各6名	複数回参加可
	書道教室	9日・23日 10:00~11:30	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
	物作り教室	17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
	いどばた音活会	7日 10:30~11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌います
当日先着順窓口受付事業	スマイル体操	3日・10日・24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	27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	10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・13日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可
	ゲームにトライ	2日・10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
	共同作品飾り	26日・28日 14:00~15:00	各12名	ロビー壁面に花々などを飾り替えます
	【都】スマホ相談会	27日 13:00~16:00	15名	スマホ
11/21 受付 開始	館・スマホ相談会	19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	24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
	初級マーじゃんクラブ	13日・28日 9:30~11:45	各16名	マーじゃんクラブに 登録後の参加になります
	健康マーじゃんクラブ	4日・11日・18日・25日 9:15~11:45	各20名	

12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	7
 erima 社会福祉事業団	団体申込日	スマイル体操 10:30~11:00	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用 9:00~14:00 【雀の会】	元気に 60分体操 10:30~11:30	いどばた音活会 10:30~11:30
	健康 いきいき体操 10:30~11:30	共同ツリー作り	やさしい体操 13:30~14:00	わなげスポーツ 14:00~15:00	天使のクリスマス イルミネーション作り 13:30~15:30	やさしい体操 13:30~14:00
	ゲームトライ 14:00~15:00	13:30~15:30	13:30~14:00	14:00~15:00	13:30~15:30	13:30~14:00
8	9	10	11	12	13	14
 erima 社会福祉事業団 休館	書道教室 10:00~11:30	スマイル体操 10:30~11:00	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用 9:00~14:00 【三四会】	初級マージャン クラブ 9:30~11:45	天使のクリスマス イルミネーション作り 9:30~11:30
	みんなで体操 13:30~14:00	ゲームにトライ 14:00~15:00	やさしい体操 13:30~14:00	共同ツリー作り 13:30~15:30	わなげスポーツ 14:00~15:00	やさしい体操 13:30~14:00
15	16	17	18	19	20	21
 erima 社会福祉事業団 休館	ぬりえに チャレンジ 10:00~11:30	物作り教室 9:30~11:30	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用・楽友会 9:00~14:00	キャンドルライ トin東大泉 点灯式 16:30~	元気に 60分体操 10:30~11:30
	健康 いきいき体操 13:30~14:30	物作り教室 13:30~15:30	やさしい体操 13:30~14:00	館・スマホ相談会 10:00~11:00 11:00~12:00		やさしい体操 13:30~14:00
				フレイル予防講座 14:30~15:30		
22	23	24	25	26	27	28
 erima 社会福祉事業団 休館	書道教室 10:00~11:30	スマイル体操 10:30~11:00	健康マージャン クラブ 9:15~11:45	団体利用 9:00~14:00 【あすなろ会】	うた体操 10:30~11:15	初級マージャン クラブ 9:30~11:45
	洋楽ピクス 13:30~14:10 14:15~14:55	館・スマホ教室 13:30~15:30	やさしい体操 13:30~14:00	共同作品飾り 14:00~15:00	【都】 スマホ相談会 13:00~16:00	やさしい体操 13:30~14:00 共同作品飾り 14:00~15:00
29	30	31				
 erima 社会福祉事業団 休館	◇年末年始、休館いたします◇ 【休館期間】 12月29日(日)~1月3日(金)		※各事業は事前申込みや、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。			
	休館	休館				



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。

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

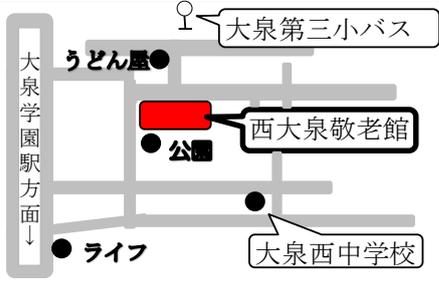
12月の抽選事業申込期間：11月20日(水)~22日(金)、抽選発表25日(月)※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。電話申し込みは10:00~でお願いします。

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





絵本の読み聞かせ&お子さんとポッチャ交流会

お子さんが自分で選んだ絵本を、読み聞かせていただく会を、今年も行います。どんな絵本に出会えるのでしょうか？

ポッチャ交流会も行います！

日時:12月 7日(土) 10:00~11:45

申込:11月21日~事前先着順



セーフティー教室



石神井警察の方をお招きして、詐欺の手口や、最近の被害の傾向など、対策も含めて、お話いただきます。

日時:12月17日(火)11:10~11:45

申込:11月21日~事前先着順

館内装飾お手伝い隊

年明けに飾る、壁面飾りを一緒に作っていただける方を募集いたします。

皆様のご協力をお願いいたします。

日時:12月10日(火) 10:00~11:30

申込:当日自由参加



スマホ相談会



日時:12月 2日(月)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

定員:各3名 申込:11月21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:12月26日(木)13:30~15:30

定員:5名 申込:11月21日~先着順

内容:色々なアプリの使い方[災害時編]

東京都スマホ相談会

日時:12月21日(土)

9:30~12:30

定員:12名程度

申込:当日先着順

	12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 4日(水) ② 16日(月)	10:00~11:30	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	6日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各14名	のり・はさみ・ボンド
	リクエスト企画 やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	18日(水)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	のり・はさみ
	書道教室	20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	13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 14日(土) ② 23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 (ペルヴィスワーク)	13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	絵本読み聞かせ会&ポッチャ交流会	7日(土)	10:00~11:45	16名	11月21日からお申し込みです
	セーフティー教室	17日(火)	11:10~11:45	20名	11月21日からお申し込みです
	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)	19日(木)	14:30~15:30	10名	テーマは「脳卒中の予防」です
当日先着	看護師による健康相談会	5日(木)	10:00~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	館内装飾手伝い隊	10日(火)	10:00~11:30	自由参加	壁面装飾のお手伝いです
	にこにこ健康体操	5日・12日・26日(木)	10:00~10:40	各35名	タオル・飲み物 ※第3木曜日は団体利用のためありません
	レクダンス	7日・21日(土)	13:30~15:00	各18名	皆で楽しく踊ります
	ギターに合わせて歌おう	11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	28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	25日(水)	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	27日(金)	13:30~14:45	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	9日(月)	10:30~11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	リズムでダンス ※複数回申込可	3日・17日 24日(火)	10:00~11:00	各25名	汗拭きタオル・飲み物

12月の抽選事業申込期間:11月21日(木)~25日(月) 電話での申込は25日(月)のみです。
結果発表:27日(水) 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!

11/11~12/7 敬老館ご利用者アンケートを行っております。皆様のご協力をお願いいたします





12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	7
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	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 健康相談 10:00~11:00	たのしく作ろう① 10:00~11:30 たのしく作ろう② 13:30~15:00	絵本読み聞かせ &ポッチャ交流会 10:00~11:45 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	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
8	9	10	11	12	13	14
休館日	輪投げ 10:30~11:30	館内装飾手伝い隊 10:00~11:30	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	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	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
15	16	17	18	19	20	21
休館日	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30	リズムでダンス 10:00~11:00 セーフティー教室 11:10~11:45	リクエスト企画 やさしい折紙① 10:00~11:30 やさしい折紙② 13:30~15:00	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	書道教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	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
22	23	24	25	26	27	28
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:15	リズムでダンス 10:00~11:00	ゲームを楽しもう 10:30~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 初心者スマホ教室 13:30~15:30	ポッチャを 楽しもう 13:30~14:45	映画会 9:30~11:30
	← 1月の抽選申込期間 →			抽選結果発表		
	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
29	30	31	1月の事業お申し込み			
休館日	休館日	休館日	12月21日(土)~12月24日(火) 電話申し込み:24日(火) 抽選結果発表:26日(木)			

★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