



# 栄町敬老館だより 1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



明けましておめでとうございます。  
本年も敬老館のより良い運営を目指し職員一丸となり努めてまいります。  
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



栄町敬老館職員一同

## 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：1月22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

12/21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！

## 内部疾患・身体症状

### 予防のまとめ

日時：1月16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21日(土)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](mailto:sakae-online@foryou.or.jp) に

ご連絡ください。

## 抽選

## カードで終活

日時：1月24日(金) 午前10時～正午

内容：カードを使ってゲーム感覚で終活を始めて  
みましょう。

講師：西岡 恭史氏

定員：10名(抽選)

申込：12月20日(金)から1月15日(水)まで

抽選発表：1月17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



## 抽選

## リラックスヨガ(単発)

日時：①1月10日(金)午前10時30分～11時30分

②1月20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：12月20日(金)から12月27日(金)まで

抽選発表：1月4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



1/6から  
先着

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

日時：1月30日(木) 午後2時～3時

内容：いつまでも元気に過ごすための食事の取り方の話  
と、手軽に作れる食事の紹介をします。

ご希望者は講座終了後に個別相談が受けられます。

※試食はありません。

定員：12名(申込日から先着順)

申込：1月6日(月)から1月29日(水)まで

にお申し込みください(受付は先着順)

12/25から  
先着

## 絵はがきを楽しむ会

日時：1月8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：12月25日(水)から定員に達するまで



【スマートフォン基本操作教室】【ナンプレ講座】

【Zoom体験会】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営業日前」までにご確認ください。

# 【栄町敬老館 1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
		4		5		6 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>
※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営業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。		年末年始休業のため <b>令和6年12月29日(日)</b> ～ <b>令和7年1月3日(金)</b> 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。				カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
				7 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>		8
5	6	7 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>	8	9	10	11 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>
休館日	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 午後 ×	囲碁・将棋 午前 ×	囲碁・将棋 午前 ×
	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～	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～/後:11時～	リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
	詩吟教室⑤ 10時～11時	のびのび体操 前:2時～ 後:2時40分～	絵はがきを楽しむ会 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 スマートフォン教室① 2時～4時	健康測定の日 9時～4時	みんなで語って 聴こうの会 11時～正午
12	13	14 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>	15	16	17	18 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>
休館日	休館日 (成人の日)	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 ○
		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	コーラス教室⑦ 10時30分～ 11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～
		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～	フレイル予防講座 内部疾患・身体 症状予防のまとめ 2時30分～ 3時30分		
19	20	21 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>	22	23	24	25 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>
休館日	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 午前 ×	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
	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～	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	カードで終活 10時～正午	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
	詩吟教室⑥ 10時～11時	生活体操(しっかり) 2時～3時15分		スマートフォン教室② 2時～4時		
	スマホミニ相談会 ①2時/②2時30分 ③3時/④3時30分					
26	27	28 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝カラ</span>	29	30	31	 <b>令和7年も よろしく お願いいた します!</b> 
休館日	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 ○	
	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	コーラス教室⑧ 10時30分～ 11時30分	Zoom体験会 10時～正午	
	ボランティアサロン 10時～正午	音楽リハビリ 2時～3時		ちやんとごはん いきいき栄養講座 2時～3時		

# 1月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年12月20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12月20日(金)より受付開始。電話申し込みは12月21日(土)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。

■ Wiiを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。	4・18日;第1・3土曜日	10時~11時	娯楽室 定員;4名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	4日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;20名
■ フラステップを楽しむ会 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。	6日;第1月曜日	10時~10時40分	娯楽室 定員;10名
■ 輪投げを楽しむ会 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。	7日;第1火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
■ スマートフォン基本操作教室 スマートフォンの基本操作と相談会です。スマホをお持ちください。【※今月は第2水曜です】	8日;第2水曜日	2時~4時	多目的室 定員;6名
■ 健康いきいき体操 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。	毎週;水曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;12名
■ 健康麻雀 麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。	毎週;木曜日	9時~12時 1時~4時30分	多目的室 定員;各回 16名
■ 陶芸を楽しむ会 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。	9・16・23日;第2・3・4木曜日	10時~11時30分	休養室 定員;3名
■ スカットボールを楽しむ会 ゲートボールとパターゴルフを合わせたようなゲームです!水分をご持参ください。	9日;第2木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
■ 気功で元氣 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。	毎週;金曜日	9時30分~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ iPadを楽しむ会 iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	11日;第2土曜日	10時~11時	休養室 定員;5名
■ 健康長生き体操 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。	11・25日;第2・4土曜日	3時30分~4時	娯楽室 定員;12名
■ スマートフォン相談会 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12月28日)	14日;第2火曜日	9時30分~12時 各30分	休養室 定員;5名
■ 音楽健康体操 リズムに合わせて楽しく運動!水分をご持参ください。	14日;第2火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;15名
■ 新春!落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる新春初笑い寄席です。	18日;第3土曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;20名
■ 軽体操 ラジオ体操第一・第二と口読体操を行います。水分をご持参ください。	20・27日;第3・4月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ 折り紙教室 基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。【※今月は第3月曜です】	20日;第3月曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;12名
■ バランスボードトレーニング 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。	21日;第3火曜日	10時~11時	娯楽室 定員;6名
■ ポールストック運動 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。	28日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・屋外 定員;5名
■ みんなで歌う会 懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。【※今月は第5木曜です】	30日;第5木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;12名
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 講義内容は『内部疾患・身体症状予防のまとめ』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信	16日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室 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) 28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。敬老の日はお休みしていません。)

● 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。

# 1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
明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひ致します  南田中敬老館職員一同			1 元日	2 休館日	3 休館日	4 団体抽選会 9時30分～ 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
5 休館日	6 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後	7 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	8 スマートフォン基本操作教室 2時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	9 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	10 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	11 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
12 休館日	13 成人の日	14 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	15 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	16 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	17 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	18 Wiiを楽しむ会 10時～11時 落語を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み
19 休館日	20 軽体操 10時～10時30分 2月分事業申込 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	21 バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	22 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	23 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 カラオケ 休み	24 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	25 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
26 休館日	27 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	28 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 カラオケ 午前	29 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	30 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み	31 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	

○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



●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7年1月号

★申込開始日：窓口12/2(月)～・電話12/3(火)～の講座 ★先着申込制です

## 整体体操

9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

14日・28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

17日・24日(金) 10:00～11:15  
会場：当館大広間  
定員：15名 ※1月は第3、4週に行います

## シニア・ヨガ

8日(水)・23日(木) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名

★申込開始日：窓口12/20(金)～・電話12/21(土)～の講座 ★先着申込制です

## お試し講座 オセロ教室

7日・21日(火) 13:00～15:00  
会場：当館大広間  
定員：6名

毎回人気のオセロ教室を開催します！  
講師がじっくり丁寧に指導します



## 高野台スマホ・パソコン相談室

10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

## 高野台文化部

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



しゃぼん玉の会が絵本を読み語りします  
本にまつわるエピソード等を語り合う参加型講座です

## 映画サロン

16日・30日(木) 10:00～12:00  
会場：当館大広間  
定員：16名

## 地域食育講座

22日(水) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名



テーマ「ちょっと昔のねりまの  
食卓がおしえてくれる家庭の食事」

石神井保健相談所栄養担当による食育講座です



## 高野台スマホ教室

27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12/21(土)～

## 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

16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)

テーマ「内部疾患、身体症状予防のまとめ」  
理学療法士が講義と体操を指導します



★自由参加(申込不要)

## マンスリーミニ講座

14日・28日(火) 14:00～15:00  
会場：当館大広間  
1月は「ことばあそび」と「間違い探し」です



★自由参加(申込不要)

## 東京都スマホ相談会

24日(金) 13:00～16:00  
会場：生涯学習センター分館 講座室1  
アドバイザーが1対1で質問にお応えします

## 利用者懇談会

29日(水) 10:00～11:00  
会場：当館大広間

年に1度の懇談会です  
館の利用状況や事業報告などを行います  
館へのご要望やご意見などをお聞かせください



★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

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館		明けておめでとうございます 今年もどうぞよろしくお願い致します 高野台敬老館職員一同				おはよう体操 9:15~9:45
						囲碁・将棋 10:00~16:30
						カラオケ 13:30~16:00
5	6	7	8	9	10	11
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
		お試しオセロ 13:00~15:00	シニア・ヨガ 10:00~11:00			
	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 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	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	13	14	15	16	17	18
休館	休館 (成人の日)	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
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	高野台文化部 10:00~11:00	介護予防フレイル予防 14:30~15:30		
		マンスリーミニ 14:00~15:00				
		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
		ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
19	20	21	22	23	24	25
休館		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
		お試しオセロ 13:00~15:00	食育講座 10:00~11:00		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 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	ノーカーオケデー	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
26	27	28	29	30	31	
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	映画サロン 10:00~12:00		館便り  
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	利用者懇談会 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 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーオケデー	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	

★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7年1月号

発行日：令和6年12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)	【館】スマホ相談会	27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	14日(火) 17日(金) 28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	9日(木) 10日(水) 24日(金) 29日(水) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ参加
	水彩色えんぴつクラブ	10日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	15日(水) 22日(水) 29日(水) 10:00~11:30	8名	持物：事務所入口横に掲示 してあります
	わくわくカレンダー	31日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	起震車 体験 にこやか体操 (健康相談27日)	6日(月) 20日(月) 27日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	11日(土) 18日(土) 23日(木) 31日(金) 10:00~11:15	26名程度	18日,31日 5本指靴下 浴用タオル 11日,23日 ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	8日(水) 22日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	三原台ポッチャーズ	11日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボーリング)	20日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	16日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【内部疾患・身体症状予防 のまとめ】です
	合唱カラオケ横丁	25日(土) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	7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	17日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	レクダンス	9日(木) 16日(木) 13:30~15:00	30名程度	タオル又は手ぬぐい (肩幅以上の長さ)
	もの作り交流会	16日(木) 28日(火) 10:00~11:30	12名程度	
	小さな映画会	30日(木) 10:00~12:00	30名程度	
	脳トレチョイス	6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	9日(木) 9:30~12:30	10名程度	



★1月事業申込日★ 12月21日(土)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~となっています。

★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
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お飲み物をご持参ください。 ●団体受付は6日9:30~ ●囲碁将棋は営業日 13:00~17:00		休館	休館	休館	
	午後						
5		6	7	8	9	10	11
休館	午前	にこやか体操	川柳道場	フラダンス クラブ	【都】スマホ 相談会	シニア・ヨガ	健康 いきいき体操
	午後	脳トレ チョイス			シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	
12		13	14	15	16	17	18
休館	午前	休館	骨盤 ストレッチ	おり紙広場	もの作り 交流会	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後				フレイル予防 オンライン講座	書道	
19		20	21	22	23	24	25
休館	午前	にこやか体操		フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	合唱 カラオケ横丁
	午後	ゲームに トライ		知って得する スマホ教室			
26		27	28	29	30	31	
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	骨盤 ストレッチ	シニア・ヨガ	小さな映画会	健康 いきいき体操	
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	もの作り 交流会	おりがみ広場		わくわく カレンダー	



# 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

## 先着 スマホで確定申告教室

【日時】1月21日(火) 14:00~16:00

【内容】 スマホを使った確定申告の仕方

【対象者】 次の条件を両方満たす方

- ・練馬区在住の60歳以上の方
- ・令和6年の収入が年金または給与のみの方

【定員】 15名(先着)

【持ち物】 ・スマートフォン ・マイナンバーカード

・マイナンバーカードの2つのパスワード

①数字4桁 ②英数字6~16文字

・確定申告で必要な書類(揃ってる分)

・税務署が発行したIDパスワード(お持ちの方)

自由参加

## 名作シアター

【日時】1月18日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 雨に唄えば

【出演者】 ジーン・ケリー

デビー・レイノルズ



抽選

## スマホ体験会

【日時】1月10日(金) 9:30~12:30

【内容】 初心者の方もスマホ体験ができます

【定員】 10名

【申込み】 12月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 12月28日(土)~



抽選

## フレイル介護予防

【日時】1月16日(木) 14:30~15:30

【内容】 内部疾患・身体症状の予防

【定員】 8名程度

【申込み】 12月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 12月28日(土)~



抽選

## 貼り絵クラブ

【日時】1月23日(木) 10:00~11:00

【内容】 「節分の鬼」を作ります

【定員】 8名

【申込み】 12月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 12月28日(土)~



抽選

## 歌声広場

【日時】1月27日(月) 10:30~11:30

【内容】 冬の唱歌を歌います♪

【定員】 30名程度

【申込み】 12月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 12月28日(土)~



抽選

## 折り紙クラブ

【日時】1月28日(火) 10:00~11:30

【内容】 「節分の鬼」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 12月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 12月28日(土)~



【次月のお申込み】

2月の申込み期間: 1月20日(月)~27日(月) 抽選発表: 1月29日(水)~



# 2025年1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	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		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 輪投げの会(大) 9:30～11:30 初心者囲碁サークル(洋) 13:00～16:30	
	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	スマホ体験会(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	カーリング(洋) 10:00～11:00	初心者麻雀(洋) 9:30～12:00	手芸の会(洋) 9:30～11:30
サロン編みもの(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		
	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	
12	13	14	15	16	17	18	
休館日	成人の日 (休館日)	レッツ！フラ体操(大) 10:00～11:00		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	
			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		
		スマートフォン教室2回目(洋) 14:00～16:00	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	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	
19	20	21	22	23	24	25	
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】	
	川柳講座(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	貼絵クラブ(洋) 10:00～11:00	麻雀(洋) 9:00～12:00	手芸の会(洋) 9:30～11:30	
	サロン編みもの(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		
	カラオケ(大) 13:00～16:30	スマホで確定申告教室 14:00～16:00 【先着】(洋)	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	
26	27	28	29	30	31	【次月のお申込み】 2月の申込み期間： 1月20日(月)～27日(月) 抽選発表： 1月29日(水)～	
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		団体利用(大) 9:00～12:00	シニアヨガ(大) 10:00～11:00 【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		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	オセロ・将棋(洋) 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。



# 1月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年12月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付 : 12月20日(金)9時~12月25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27日発表です)

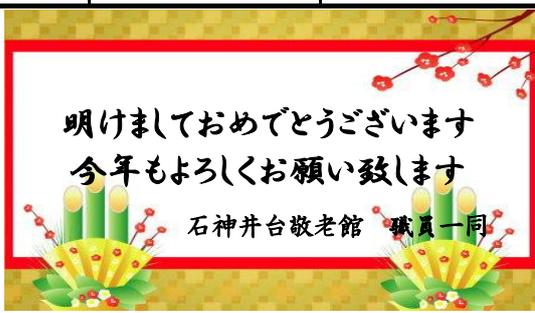
URL <https://senyukai.or.jp/>

★ 4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: 10時~11時 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 6日(月)「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: 2階エントランス
★ 7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: 娯楽室
★ 8日(水)・18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: 娯楽室
★ 9日・16日・23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
★ 10日・24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: 娯楽室
★ 10日・24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
★ 11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: 娯楽室
★ 14日(火)「利用者懇談会」 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。	時間: 13時~14時 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 15日・22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: 13時~14時15分 定員: 各4名 場所: 娯楽室
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 手作りの作品を楽しみましょう。	時間: 13時30分~15時 定員: 6名 場所: 多目的会議室
★ 21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
★ 21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: 娯楽室
★ 23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: 娯楽室
★ 24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: 娯楽室
★ 25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: 13時~14時50分 定員: 20名 場所: 娯楽室
★ 28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: 娯楽室
★ 29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: 娯楽室
★ 30日(木)「街かどケアカフェ」 体力測定と骨密度を測定します。	時間: 14時~15時 定員: 15名 場所: 娯楽室
9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
14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 2階エントランス
16日(木)「フレイル予防講座」 内部疾患身体症状の予防 ※12/21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
20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 娯楽室
当日 毎週月曜日「スローステップ運動」(20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 定員10名 娯楽室
毎週金曜日「いきいき健康体操」(24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



# 1月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
 <p>明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひ致します 石神井台敬老館 職員一同</p>			1 元日	2 休館日	3 休館日	4 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00 カラオケ終日休み
5 休館日	6 パソコンを楽しむ会 10:00~11:00 スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	7 健やか体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	8 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	9 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 館)iPadで スマホ活用術 14:30~15:30 カラオケ終日休み	10 太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~11:30 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前休み	11 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 転倒予防教室 15:30~16:00 カラオケ終日休み
12 休館日	13 成人の日	14 館)スマホ相談会 13:30~15:00 利用者懇談会 13:00~14:00 カラオケ午後休み	15 ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	16 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 フレイル予防講座 14:30~15:30 館内停電 15:40~16:40 カラオケ終日休み	17 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	18 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ終日休み
19 休館日	20 都)スマホ相談会 13:00~16:00 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00 カラオケ午後休み	21 フレイル予防体操 10:00~10:45 健康ストレッチ 13:00~14:30 カラオケ午後休み	22 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	23 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 沖縄三線で歌う会 15:00~16:00 カラオケ終日休み	24 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 カラオケ終日休み	25 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ミニシアターを楽しむ会 13:00~14:50 カラオケ終日休み
26 休館日	27 スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	28 みんなで歌う会 14:00~15:00 カラオケ午後休み	29 スカットボールを楽しむ会 13:00~14:00 カラオケ午前・午後	30 14時まで団体利用 街かどケアカフェ 14:00~15:00 カラオケ終日休み	31 いきいき健康体操 13:00~13:40 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

- ★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・・・2月の利用は1月4日(土)受付となります。

# 上石神井敬老館

1月カレンダー TEL03-3928-8623

～1月のお申込期間～  
**12/20(金)～25(水)**  
 抽選発表: **1/4(土)～**  
 ※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
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>休館日</b>				年始休館日	年始休館日	年始休館日
	<b>第24回 筋トレマシンスタート事業</b> 実施時期: 2月5日(水)～3月15日(土)      抽選発表: 1月29日(水) 電話連絡 実施時間: 10:00～11:30 定員: 6名      保険手続き: 2月3日(月) 申込: 1月22日(水)～1月25日(土) 16:00まで					抽選発表日
						筋トレマシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>休館日</b>	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 <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	トータルフィットネス <申込受付順> 10:00～11:00  輪投げ <自由参加> 14:00～15:00	ぬり絵 <抽選> 10:00～11:00  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
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>休館日</b>	成人 の日	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	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00  フレイル予防 オンライン 「内部疾患・身体症状 予防のため」 <12月21日から受付> 14:30～15:30	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
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>休館日</b>	2月 申込開始	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	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	ゆったりストレッチ <抽選> 14:00～14:40 15:00～15:40	事業申込最終日
	筋トレマシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30					筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>休館日</b>	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  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	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00  映画鑑賞会 <自由参加> 14:00～15:20	いきいき栄養講座 <申込受付順> 10:00～11:00  いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	

★11/20～12/19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。

### フレイル予防講座

日時

1月16日(木) 14:30 ~ 15:30

定員 7名

理学療法士によるオンライン講座

今月のテーマは「内部疾患・身体症状  
予防のまとめ」です

12月21日(土)から申込受付を開始します

### スマホ相談会

日時

1月15日(水) ①10:00 ~ 11:00

②11:00 ~ 12:00

①②ともに定員3名です

12月21日(土)から申込受付を開始します  
申込時に相談内容をお聞きます

いきいき体操	定員各7名	17日(金)	14:00~15:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
		31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	7日(火)	14:00~15:00		申込受付順 抽選
		21日(火)	14:00~15:00		

シニア ヨガ	定員各6名	16日(木)	10:00~11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
		30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	24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	9日(木)	10:00~11:00		申込受付順 抽選
		23日(木)	10:00~11:00		

ぬり絵	定員8名	10日(金)	10:00~11:00		抽選
-----	------	--------	-------------	--	----

オセロゲーム	定員8名	10日(金)	14:00~15:00		抽選
--------	------	--------	-------------	--	----

骨盤ストレッチ	定員各6名	14日(火)	14:00~15:00		抽選 抽選
		28日(火)	14:00~15:00		

輪投げ		9日(木)	14:00~15:00		自由参加 自由参加
		28日(火)	10:00~11:00		

いきいき栄養講座	定員8名	31日(金)	10:00~11:00		申込受付順
----------	------	--------	-------------	--	-------

〒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7年1月号(第202号)

発行日: 令和6年12月20日

- ★「スマホで確定申告教室」 1月21日(火) 14:00~16:00 (詳細はチラシ参照)  
スマートフォンを使った確定申告の仕方について学びます。 講師: 練馬西税務署
- ★「元気一杯! マーシャン大会」 3月5日(水) 9:15~16:10 (健康マーシャンクラブ登録者が対象です) 申込等は1月にポスターを掲示しますのでご確認ください。

1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日まで提出)	事前申し込み事業	健康いきいき体操	6日 10:30~11:30 20日 13:30~14:30	各20名	タオル
		洋楽ピクス	27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	9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	10日 13:30~14:00	15名	タオル
		オンラインフレイル予防講座	16日 14:30~15:30	12名	筆記用具
		塗り絵クラブ	11日 9:30~11:30 13:30~15:30	各10名	消しゴム どちらか1回参加可
		書道教室	20日・27日 13:30~15:00	各8名	書道道具一式 どちらか1回参加可
		いどばた音活会	4日 10:30~11:30	20名	ピアノとギター演奏で歌います
		児童とわなげ交流会	6日 14:30~15:30	10名	児童と対戦します
		園児とバルーン交流会	9日 14:45~15:30	6名	ご自分で作ったバルーン アートを披露します
		認知症サポーター養成講座	15日 14:00~15:00	15名	地域包括支援センター職員による講座です
当日先着順窓口受け付け	スマイル体操	7日・14日・28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	17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	14日 11:00~11:30	15名	看護師がうかがいます	
	わなげスポーツ	14日・24日 14:00~15:00	各10名	複数回参加可	
	ゲームにトライ	7日・17日 14:00~15:00	各8名	複数回参加可	
	ぬりえにチャレンジ	24日 10:00~11:30	10名	12色で色合わせ塗りを楽しみます	
	映画の会	31日 10:00~12:00	15名	今月は邦画です	
	【都】スマホ相談会	31日 13:00~16:00	12名	スマホ	
12/21受付け開始	スマホで確定申告教室	21日 14:00~16:00	15名	スマホ	
	館・スマホ相談会	16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	28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	初級マーシャンクラブ	10日・25日 9:30~11:45	各16名	マーシャンクラブに登録後の参加になります	
	健康マーシャンクラブ	8日・15日・22日・29日 9:15~11:45	各20名		

# 1月スケジュール

## 東大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 <b>休館</b>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;">                     ※各事業は事前申し込みと、当日先着順受付があります。ご不明点等は電話や事務所受付で、ご確認ください。                 </div>		元日 <b>休館</b>	 <b>休館</b>	<b>休館</b>	団体申込日 いとばた音活会 10:30~11:30 やさしい体操 13:30~14:00
5	6	7	8	9	10	11
 文化の日 <b>休館</b>	健康 いきいき体操 10:30~11:30 児童と わなげ交流会 14:30~15:30	スマイル体操 10:30~11:00 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・サクラの会 9:00~14:00 元気に60分体操 10:30~11:30 園児と バルーン交流会 14:45~15:30	初級マージャン 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 13:30~15:30 やさしい体操 13:30~14:00
12	13	14	15	16	17	18
 <b>休館</b>	成人の日 <b>休館</b>	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	健康マージャン クラブ 9:15~11:45 やさしい体操 13:30~14:00 認知症サポ ーター養成講座 14:00~15:00	団体・夢の会 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	うた体操 10:30~11:15 ゲームにトライ 14:00~15:00	やさしい体操 13:30~14:00
19	20	21	22	23	24	25
 <b>休館</b>	書道教室 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 スマホで 確定申告教室 14:00~16:00	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 【雀の会】	ぬりえに チャレンジ 10:00~11:30 わなげスポーツ 14:00~15:00	初級マージャン クラブ 9:30~11:45 やさしい体操 13:30~14:00
26	27	28	29	30	31	
 <b>休館</b>	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 【三四会】	映画の会 10:00~12:00 [都] スマホ相談会 13:00~16:00	



**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。



## 新春落語会

1月25日(土)10:00~11:00

毎年恒例、新春の大泉落語研究会による寄席を開催します。お楽しみに！！

## 新春カラオケデー

1月11日(土)9:30~12:00 13:00~16:00

1日カラオケデー、新たな年の始まりに歌声を披露してみませんか。お好きな時間にお越しください。

## スマホで確定申告教室

1月22日(水) 14:00~16:00

練馬西税務署の方がスマートフォンでの確定申告の方法を丁寧に教えてくれます。

対象：練馬区在住60歳以上の方、令和6年度の収入が年金または給与のみの方

持ち物：スマホ、マイナンバーカード(パスワード「数字4桁」「英数字6~16文字」必要)

確定申告に必要な書類(揃っている分だけ)、税務署が発行したID(お持ちの方のみ)



新年明けまして  
 おめでとーございます。  
 本年もよろしく  
 お願い致します。

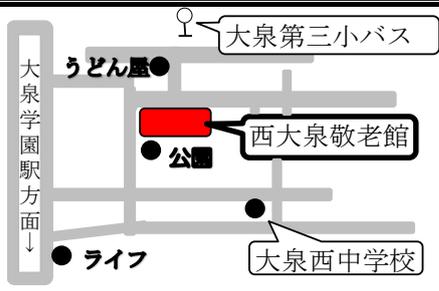
	1月の事業	実施日	時間	定員	備考・持物
事前 申込 先着 事業	新春落語会 <b>NEW</b>	25日(土)	10:00~11:00	20名	大泉落語研究会による新春寄席です。
	スマホで確定申告 <b>NEW</b>	22日(水)	14:00~16:00	15名	スマホを使い確定申告をします。 ※詳しくは裏面をご覧ください
	レクスポ教室	23日(木)	13:30~15:00	12名	輪投げをします。 タオル・飲み物
	ゲームにトライ	8日(水)	14:00~15:30	12名	ゲーム機で <b>ボウリング</b> 対戦！ 飲み物
	書道教室	24日(金)	10:00~11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙を楽しもう	15日(水)	13:30~15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		29日(水)	10:00~11:30		
	水彩色鉛筆で塗り絵	20日(月)	10:00~11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
	折紙教室	17日(金)	10:00~11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
20日(月)		13:30~15:00			
ものづくり教室	29日(水)	13:30~15:00	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	7日・14日(火) 21日・28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	6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
		27日(月)	10:00~11:00		
	イスヨガ	21日(火)	13:30~14:15	15名	飲み物
	知って得するスマホ教室	10日(金)	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	8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	レクダンス	17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	7日(火)	10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
	てっだい隊	14日・28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	20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	18日(土)	9:00~12:00	参加自由	「節分飾り」を作ります
受付中	理学療法士講座 <b>リニューアル</b>	16日(木)	14:30~15:30	10名	zoom中継で「内部疾患・身体症状予防のまとめ」の講義と体操をします。
その他	フラダンス教室	10日(金) 24日(金)	10:00~12:00	登録制	最初は見学・体験から

1月の抽選事業申込期間：12月20日(金)~23日(月)、抽選発表25日(水)※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	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>2月事業</b>                      申込期間  <b>1月20日～22日</b>                      抽選発表  <b>1月24日</b> </div>	新春のお慶びを申し上げます 12月29日～1月3日まで休館				1	2
						3	4
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	カラオケ休み	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(睦会) 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	新春カラオケデー 9:30～12:00 13:00～16:00	
	骨盤ストレッチ 13:30～14:30	カラオケ 13:00～16:00	ゲームにトライ 14:00～15:30	カラオケ 13:00～16:00	スマホ教室 14:00～16:00	9:30～12:00 13:00～16:00	
その他		健康相談 10:30～11:30	団体(あやめ会) 9:00～12:00		団体(なんの会) 9:00～12:00		
12	13	14	15	16	17	18	
休館日	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>	健康いきいき体操 9:30～10:30	カラオケ 13:00～16:00	てっだい隊 10:30～12:00	カラオケ休み	カラオケ休み	
		カラオケ 13:00～16:00	絵手紙 13:30～15:00	団体(一新麻雀) 13:00～16:30	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み
その他					団体(なんの会) 9:00～12:00	ワークショップ 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	水彩色鉛筆 10:00～11:30	健康いきいき体操 9:30～10:30	スマホで確定申告 14:00～16:00	団体(一新長寿会) 9:15～12:15	フラダンス教室 10:00～12:00	新春落語会 10:00～11:00	
	折紙教室 13:30～15:00	イスヨガ 13:30～14:15	レクスボ教室 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	
その他	(都)スマホ相談会 9:30～12:30		団体(あやめ会) 9:00～12:00		書道 10:00～11:30		
26	27	28	29	30	31		
休館日	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	健康いきいき体操 9:30～10:30	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み		
	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	絵手紙 10:00～11:30	ものづくり 13:30～15:00	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(一新麻雀) 13:00～16:30					

※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





**新年のご挨拶**  
明けましておめでとう  
ございます  
今年も皆様にとりまして  
素敵な一年となりますよう  
心よりお祈り申し上げます

**お世話になりました**  
約3年こちらに勤めておりました  
山下コーディネーターが12月で退職  
することになりました。  
皆様と出会えて貴重な経験が出来ま  
した。ありがとうございました。(山下)

**お知らせ**  
1月の「にこにこ健  
康体操」はお休  
みして、練馬健康  
いきいき体操を  
行います！

**新規事業**  
**リズム体操**  
音楽に合わせて体操  
を行います。椅子に  
座って行う体操です。

**声活**  
(こえかつ)  
音読、朗読を通して  
皆さんで、声(こえ)  
の活動(かつどう)を  
楽しみましょう！

**アンケートへのご協力**  
ありがとうございました  
結果は改めて  
ご報告させて  
いただきます

**スマホ相談会**  
日時: 1月 6日(月)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
定員:各3名 申込:12月21日~先着順

**初心者スマホ教室**  
日時:1月23日(木)13:30~15:30  
定員:5名 申込:12月21日~先着順  
内容:色々なアプリの使い方【おでかけ編】

**東京都スマホ相談会**  
日時:1月18日(土)  
9:30~12:30  
定員:12名程度  
申込:当日先着

1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 7日(火) ② 8日(水)	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	14日(火)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各14名	刺繍針、ボンド、はさみ
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	31日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各12名	スティックのり・はさみ・筆記用具 ①…はつらつセンター大泉の職員が担当します
	書道教室	17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	27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(木) ② 11日(土) ③ 23日(木) ④ 27日(月) ⑤ 30日(木)	10:00~11:15 10:00~11:00 10:00~11:15 10:00~11:15 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 (パルヴィスワーク)	10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
	<b>新規</b> リズム体操	28日(火)	13:30~14:10	20名	音楽を流しながら体を動かします 飲み物、タオル
	<b>新規</b> 声活(こえかつ)	24日(金)	10:00~11:00	12名	音読・朗読を行います 飲み物
	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)	16日(木)	14:30~15:30	10名	12月21日~申込 テーマ:内部疾患・身体症状予防のまとめ
当日 先着	看護師による健康相談会	9日(木)	10:30~11:30	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	<b>お休み</b>	※1月は職員の体操はお休みして、「練馬健康いきいき体操」を行います。 「練馬健康いきいき体操」は抽選になります。申込期間:12/21~24です。		
	レクダンス	4日・18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	15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	25日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所に確認ください
	ゲームを楽しもう	20日(月)	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	29日(水)	14:00~15:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
輪投げを楽しもう	15日(水)	14:00~15:00	18名	汗拭きタオル・飲み物	

1月の抽選事業申込期間:12月21日(土)~24日(火) 電話での申込は24日(火)のみです。  
結果発表:26日(木) 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!





# 1月

## スケジュール

## 大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4 カラオケお休み	
				2月事業申込 1月21日(火)～23日(木) 電話申込は23日 抽選結果発表は25日(土)		レクダンス 13:30～15:00	
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	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	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	水彩色鉛筆で塗り絵② 10:00～11:30  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① 10:00～11:15 健康相談会 10:30～11:30  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	練馬健康いきいき体操② 10:00～11:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	
	12	13	14	15	16	17	18
休館日	成人の日	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	ギターに合わせて歌おう 10:30～11:30  輪投げ 14:00～15:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	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  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	
		19	20	21	22	23	24
休館日	ゲームをたのしもう 14:00～15:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	← 2月事業抽選申込 →			練馬健康いきいき体操③ 10:00～11:15 初心者スマホ教室 13:30～15:30  囲碁・将棋 12:00～16:30	声活(こえかつ) 10:00～11:00 新規  カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	映画会 9:30～11:30  抽選結果発表  囲碁・将棋 12:00～16:30
	26	27	28	29	30	31	
休館日	練馬健康いきいき体操④ 10:00～11:15 絵手紙教室 13:30～15:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	新規 リズム体操 13:30～14:30  囲碁・将棋 12:00～16:30	ポッチャを楽しもう 14:00～15:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康いきいき体操⑤ 10:00～11:15  カラオケ 13:00～16:00 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		

★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(上記カレンダー参照)  
 ☆囲碁・将棋：12時～16時30分(上記カレンダー参照)

