



栄町敬老館だより 1月号

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。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

12/20から
先着

～紙細工の菓子箱づくり～



日時：1月5日（月）

午後2時～3時30分
(完成次第終了)

内容：紙を折り、組み込みながら菓子箱を作ります

講師：学生とおばあちゃんコンビのボランティア

定員：8名（申込日から先着順）

申込：12月20日（土）から定員に達するまで

12/22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：1月15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22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♪

ご希望の方はお問合せください。

1/7から
先着

NEW ゲームで ボウリング！

日時：1月17日（土）午後1時～3時

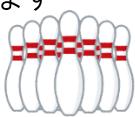
内容：テレビゲームのボウリングを行います

講師：栄町敬老館職員

持ち物：飲み物

定員：16名（申込日から先着順）

申込：1月7日（水）から定員に達するまで



当日受付

季節のミニ講座：感染症について

日時：1月30日（金）

午後2時～2時30分

講師：第2育秀苑地域包括支援センター職員

定員：15名（当日受付）

申込：12月20日（土）から定員に達するまで

12/25から
先着

よろず相談会

⑩午後2時30分～⑪午後2時45分～

（各回1名・おひとり15分間）

申込：12月25日（木）から定員に達するまで

【介護や福祉、療や健康のことなど何でもご相談ください】

相談員：第2育秀苑地域包括支援センター職員

12/22から
先着

ナンプレ講座

日時：1月8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：12月22日（月）から定員に達するまで

不定期開催

栄町おたすけ隊！

*活動内容：館内の整備 作業の進捗により事前に館だより、または館内掲示でお知らせしてまいります。

【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
<p>※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。</p>						令和8年も よろしくお 願いいたし ます！ 年末年始休業
4	5	6 朝カラ	7	8	9	10 朝カラ
休館日	カラオケ 講座終了後	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×	○	○	○	○	○
	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～	輪投げ開放 10時～正午	初心者向け パソコン相談会 前:10時～/後:11時～	健康測定の日 9時～4時	健康測定の日 9時～4時
	詩吟教室⑪ 10時～11時	のびのび体操 前:2時～		ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時		みんなで語って 聴こうの会 11時～正午
	紙細工の 菓子箱づくり 2時～3時30分	後:2時40分～		スマートフォン教室③ 2時～4時		
11	12	13 朝カラ	14	15	16	17 朝カラ
休館日	カラオケ ×	カラオケ 2時まで	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ 講座終了後	カラオケ 講座終了後
	○	○	○	○	○	○
	囲碁・将棋	折り紙交流サロン 赤:10時30分～ 白:11時15分～	コラス教室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～	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	スマホ相談サロン 2時～4時	フレイル予防講座 2時30分～ 3時30分		ゲームで ボウリング！ 1時～3時	
18	19	20 朝カラ	21	22	23	24 朝カラ
休館日	カラオケ 2時まで	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×	○	○	○	○	○
	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～	輪投げ開放 10時～正午	健康相談の日 9時～11時	ぬり絵サロン 10時～12時	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
	詩吟教室⑫ 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④ 2時～4時		
	スマホ相談サロン 2時～4時					
25	26	27 朝カラ	28	29	30	31 朝カラ
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ 講座終了後	カラオケ ○
	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～	皆で楽しむ！ レクリエーションスポーツ 10時～正午	コラス教室⑧ 10時30分～ 11時30分	JAZZを楽しもう♪ 10時30分～ 11時30分	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
	音楽リハビリ 2時～3時			脳トレプリントサロン 2時～3時	季節のミニ講座 2時～3時	



発行日 令和7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(土)より受付開始。電話申し込みは12月22日(月)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・ご協力をお願ひいたします。

■ フラステップを楽しむ会	5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	6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。スマホをお持ちください。			定員:6名
■ 輪投げを楽しむ会	6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。		1時~4時30分	定員:各回 16名
■ 陶芸を楽しむ会	8・15・22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	8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
■ 気功で元気	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
■ iPadを楽しむ会	10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
■ オセロ教室	10日:第2土曜日	1時~3時30分	多目的室
オセロを学んで楽しくゲームしましょう。			定員:8名
■ 健康長生き体操	10・24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
■ スマートフォン相談会	13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12月27日)			定員:5名
■ 音楽健康体操	13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
■ ゲームを楽しむ会	17日:第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
■ みんなで歌う会	17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
■ 軽体操	19・26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。			定員:12名
■ 折り紙教室	19日:第3月曜日	1時~2時30分	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。【※今月は第3月曜です】			定員:12名
■ バランスボードトレーニング	20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いましょう。水分をご持参ください。			定員:6名
■ 麻雀教室	20日:第3火曜日	1時~3時30分	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。【※今月は第3火曜です】			定員:8名
■ ポールストック運動	27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
■ 抹茶を楽しむ会	30日:第5金曜日	2時~3時	多目的室
抹茶を頂きながらゆったりとした時間を過ごしましょう。			定員:6名
■ 新春!落語を楽しむ会	31日:第5土曜日	1時30分~3時	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる新春初笑い寄席です。			定員:20名
●『抽選』介護予防・フレイル予防講座	15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』…はつらつセンター関よりZOOM配信			定員:12名

※ 東京都 スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ教室(4回コース)『抽選』	第1~4水曜日	1時~4時	多目的室
スマホをお持ちでない又は使い慣れていない方向けの講義・操作体験(4回すべて参加可能な方)			定員:10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。敬老の日は開館しています。)

●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。

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 	1 元日	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5 団体抽選会 9時30分~	6 スマートフォン 基本操作教室 2時~4時	7	8 団体利用 9時~12時 健康麻雀 9時~12時 1時~4時30分	9 気功で元気 9時30分~10時30分	10 iPadを楽しむ会 10時~11時
	プラスティックを 楽しむ会 10時~10時40分	(都)スマホ教室 1時~4時	輪投げを楽しむ会 2時~3時	陶芸を楽しむ会 10時~11時30分		オセロ教室 1時~3時30分
		健康いきいき体操 1時30分~2時30分		スカットボール 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 午後	カラオケ 休み
11 休館日	12 成人の日	13 スマートフォン 相談会 9時30分~12時	14 (都)スマホ教室 1時~4時	15 団体利用 9時~12時 健康麻雀 9時~12時 1時~4時30分	16 気功で元気 9時30分~10時30分	17 ゲームを楽しむ会 10時~11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 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
18 休館日	19 軽体操 10時~10時30分	20 2月分事業申込	21 バランスボード トレーニング 10時~11時	22 団体利用 9時~12時 健康麻雀 9時~12時 1時~4時30分	23 気功で元気 9時30分~10時30分	24
	折り紙教室 1時~2時30分		(都)スマホ教室 1時~4時	陶芸を楽しむ会 10時~11時30分		健康長生き体操 3時30分~4時
	カラオケ 休み	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
25 休館日	26 軽体操 10時~10時30分	27 ポールストック運動 10時~11時	28 (都)スマホ教室 1時~4時	29 団体利用 9時~12時 健康麻雀 9時~12時 1時~4時30分	30 気功で元気 9時30分~10時30分	31
			健康いきいき体操 1時30分~2時30分		抹茶を楽しむ会 2時~3時	落語を楽しむ会 1時30分~3時
			カラオケ 午後	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・オセロ…月～土の午後 休養室

○iPad…随时 1日1回1時間まで

○健康器具…随时 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およ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、身分の証明ができるもの、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。

令和8年1月号

三原台敬老館便り

発行日：令和7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



※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)	【都】スマホ教室	9日(金) 22日(木)	14日(水) 29日(木)	13:00~16:00	10名 4回連続講座です
	【館】スマホ相談会	26日(月)		13:00~15:30	各1名(計5名) 30分/1人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	どちらか1人 1回のみ参加 となります。	13日(火) 27日(火)	10:00~11:00	24名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ		7日(水) 21日(水)	10:00~11:00	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ		13日(火)	10:00~11:30 13:30~15:00	15名
	わくわくカレンダー		30日(金)	10:00~11:30	15名 持物：事務所入口横に 掲示してあります。
	おり紙広場		10日(土) 22日(木)	10:00~11:30	10名 持物：事務所入口横に 掲示してあります。
	わくわく絵本		20日(火)	10:00~11:00	20名程度
	カーレットを体験しよう		24日(土)	10:00~11:30	20名 詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	【都】スマホ相談会		7日(水)	9:30~12:30	10名程度
	にこやか体操 (健康相談19日)	5日(月) 26日(月)	19日(月)	10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム		5日(月)	10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操		17日(土)	10:00~11:15	26名程度 浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	16日(金) 30日(金)		10:00~11:15	26名程度 ヨガマットorバスタオル 浴用タオル
	コア・エクササイズ	9日(金) 23日(金)		10:00~11:00	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	14日(水) 28日(水)		10:00~11:00	26名程度
	レクダンス	8日(木) 15日(木)		14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
	三原台ボッチャーズ		10日(土)	13:30~14:30	15名程度
	フレイル予防 オンライン講座		15日(木)	14:30~15:30	10名程度 講座&体操
	ゲームにトライ		19日(月)	13:30~14:30	5名程度
	合唱カラオケ横丁		6日(火) 22日(木)	10:00~11:00 14:00~15:00	15名程度 ~22日は、 リクエストday~
	小さな映画会		31日(土)	10:00~12:00	15名程度
	書道		16日(金)	10:00~11:30	12名程度
	ものづくり交流会		29日(木)	10:00~11:30	20名程度

☆1月事業申込日☆ 12月22日(月) 先着 電話での申し込み・確認・変更は13時~

★参加自由事業につきましては、講師の都合や天候などにより中止の場合がございます。参加される際には受付かお電話でご確認下さい。

令和8年1月 カレンダー

三原台敬老館

日	月	火 ノーカラオケディ	水	木	金	土
				1	2	3
休館	午前	2月の事業申込について ◆ご利用の際は 【先着申込日】 1月21日(水) 9:00~ 電話受付は 13:00~	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 5日 9:30~ ●囲碁将棋は営業日の 13:00 ~ 17:00	年始 休 館	日 月 け ま し て よ ぶ て ど う こ ・ せ い ま す 本年が皆様にとって良い年となりますように	
	午後					
4	5	6	7	8	9	10
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム	合唱 カラオケ横丁①	シニア ヨガ ①		コア エクササイズ①
				都 スマホ相談会		おり紙広場①
休館	午後	団体利用	団体利用		レクダンス①	都 スマホ教室① 三原台 ボッチャーズ
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
11	12	13	14	15	16	17
休館	午前	休 館	骨盤 ストレッチ①	フラダンス クラブ①		ねりまゆるらく 体操① 健康 いきいき体操①
			水彩色えんぴつ クラブ①			書道
休館	午後	成人の日	水彩色えんぴつ クラブ②	都 スマホ教室②	レクダンス② フレイル予防 オンライン講座	知って得する スマホ教室②
			カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
18	19	20	21	22	23	24
休館	午前	にこやか体操 健康相談	わくわく絵本	シニア ヨガ ②		コア エクササイズ②
				2月分 事業申込		おり紙広場② 力ーレットを 体験しよう
休館	午後	ゲームにトライ	団体利用	合唱カラオケ横丁② 都スマホ教室③		
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
25	26	27	28	29	30	31
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②	フラダンス クラブ②		ねりまゆるらく 体操②
					ものつくり 交流会	わくわく カレンダー 小さな映画会
休館	午後	館 スマホ 相談会	団体利用		都 スマホ教室④	
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋



1月 石神井敬老館だよい

◆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

名作シアター

【日時】 1月24日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 安宅家の人々

【出演者】 船越 英二
田中 絹代



抽選

シニアヨガ

【日時】 1月9日(金) 10:00~11:00

【内容】 椅子に座って行うヨガ体操です

【定員】 20名

【申込み】 12月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 12月27日(土)~



抽選

うえちゃんと笑おう！

【日時】 1月16日(金) 10:00~11:00

【内容】 朗読劇や南京玉すだれなど

【定員】 15名

【申込み】 12月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 12月27日(土)~



抽選

ストレッチ体操

【日時】 1月10・24日(土) 9:30~10:30

【内容】 椅子に座って行う健康体操です

【定員】 18名

【申込み】 12月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 12月27日(土)~



抽選

フレイル介護予防

【日時】 1月15日(木) 14:30~15:30

【内容】 歩行時の転倒予防

【定員】 8名程度

【申込み】 12月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 12月27日(土)~



抽選

歌声広場

【日時】 1月26日(月) 10:00~11:00

【内容】 冬の唱歌を歌います♪

【定員】 30名程度

【申込み】 12月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 12月27日(土)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】 1月27日(火) 10:00~11:30

【内容】 「節分」鬼を折ります

【定員】 8名

【申込み】 12月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 12月27日(土)~



抽選

貼り絵クラブ

【日時】 1月29日(木) 10:00~11:30

【内容】 「春の馬」を作ります

【定員】 8名

【申込み】 12月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 12月27日(土)~



【次月のお申込み】

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



2026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(土)~26日(金) 抽選発表: 12月27日(土)~ 【次月のお申込み】 					
2月の申込み期間: 1月20日(火)~27日(火) 抽選発表: 1月29日(木)~ *色付きの事業が抽選となります						
4	5	6	7	8	9	10
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】	レッツ！フラ体操(大) 10:00~11:00		団体利用(大) 9:00~12:00	シニアヨガ(大) 10:00~11:00 【抽選】	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】
11	12	13	14	15	16	17
休館日 (成人の日)	休館日(成人の日)	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
18	19	20	21	22	23	24
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】	レッツ！フラ体操(大) 10:00~11:00		東京都主催スマホ教室 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】
25	26	27	28	29	30	31
休館日	歌声広場(大) 10:00~11:00 【抽選】	アロハフラ体験(大) 10:00~11:00		団体利用(大) 9:00~12:00	東京都主催スマホ教室 9:00~12:00	輪投げの会(大) 9:30~11:30
		折り紙クラブ(洋) 10:00~11:30 【抽選】	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	貼り絵クラブ(洋) 10:00~11:30 【抽選】	麻雀(洋) 9:00~12:00	
		カラオケ(大) 13:00~16:30	筆ペンであそぼう(洋) 13:00~15:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	老大民謡(大) 14:00~16:00	初心者団碁サークル(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

☆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。

ありがとうございます

1月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年12月20日

練馬区石神井台2-18-13



☎03-3995-8270

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

申込み受付：12月20日(土)9時～12月26日(金)12時まで

申込み方法：敬老館窓口、またはお電話にてお申し込みください。(抽選結果は27日発表です)

★ 6日・20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
★ 7日(水)「パソコンを楽しむ会」 パソコン初心者大歓迎！初步的な使い方を学びましょう。	時間：10時～11時 定員：2名 場所：多目的会議室
★ 7日(水)・10日(土)「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
★ 8日・15日・22日(木)「陶芸を楽しむ会」 ※今月は第2・第3・第4木曜日の開催です 3回すべて参加できる方。一度参加された方は5ヶ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
★ 9日・23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(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(水)・17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
★ 17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：10時～11時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 20日(火)「フレイル予防体操」 体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。水分をご持参ください。	時間：10時～10時45分 定員：15名 場所：娯楽室
★ 21日(水)「オンラインコンサート」 スペシャル歌謡ショー、音楽体操等！お楽しみ盛りだくさん！！	時間：14時～15時 定員：30名 場所：娯楽室
★ 22日(木)「ポールストック運動」 ※今月は第4木曜日の開催です ポールストックを使った体操と、公園内を散歩します。運動靴・水分をご用意下さい。	時間：14時～15時 定員：4名 場所：多目的会議室
★ 23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
★ 24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30分 定員：20名 場所：娯楽室
★ 27日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締切り 20日(火) カラオケ機の音に合わせて童謡・唱歌・歌謡曲をみんなで歌い、楽しみましょう。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 28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
★ 29日(木)「街かどケアカフェ」 紙コップとフェルトを使って作る『花かご』	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
先着順	8日(木)館職員の「初心者スマホ活用術」 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
	13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 娯楽室
順番	15日(木)「フレイル予防講座」 歩行時の転倒予防 ※12/22から申込開始。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 娯楽室
	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※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。
当	13時～13時40分 定員12名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(23日はお休みです) ★スポーツタオルをご持参下さい ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。映像を見ながら行う体操です。
	13時～13時40分 定員20名 娯楽室
日抽選	毎週土曜日と第2・第4水曜日 「健康麻雀」 ※人数が多い場合は抽選を行い、順番で交代となります。
	9時～12時・13時～16時 定員各8名 多目的会議室



1月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元 日	休 館 日	休 館 日
4	5	6	7	8	9	10
休 館 日			パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 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	ゲームでボウリング 13:00~14:15	館)スマホ活用術 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ゲームでボウリング 13:00~14:15 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	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
11	12	13	14	15	16	17
休 館 日	成人の日		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 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
		館)スマホ相談会 13:30~15:00	ボッチャを 楽しむ会 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	ボッチャを 楽しむ会 13:00~14:15
		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
18	19	20	21	22	23	24
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	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	オンライン コンサート 14:00~15:00	ポールストック 運動 14:00~15:00	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	カラオケ終日休み	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
25	26	27	28	29	30	31
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	街かどケアカフェ 14:00~15:00	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

☆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・将棋・オセロ /月～土…… 9時～12時・13時～16時30分

☆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)年末年始お休み

上石神井敬老館

1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

～1月のお申込期間～
12/20(土)～25(木)

抽選発表：1/5(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
				年始 休館日	年始 休館日	年始 休館日
日程	① 1月10日(土) ② 1月17日(土) ③ 1月24日(土) ④ 1月31日(土)	基本操作 コミュニケーション 情報収集 申請・決済 総復習				
時間	13:00～16:00					
定員	10名 (申込受付順)	4日間全て参加できる方				
4	5	6	7	8	9	10
休館日	抽選発表日	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00	筋トレ マシン 開放日 ・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		筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
	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
11	12	13	14	15	16	17
休館日	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 <抽選> 10:00～11:00		筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
				フレイル予防 オンライン 「歩行時の転倒予防」 <12月22日から受付> 14:30～15:30	いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
18	19	20	21	22	23	24
休館日	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	2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	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00		事業申込最終日 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		塗り絵 <抽選> 14:00～15:00	シールちぎり絵 <抽選> 14:00～15:00	・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
25	26	27	28	29	30	31
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	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> 13:00～16:00	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
		骨盤ストレッチ <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
TEL 03-3928-8623

上石神井敬老館 たより

令和8年
1月号

社会福祉法人 練馬豊成会
上石神井敬老館
練馬区上石神井1-6-16
03-3928-8623

【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15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「[歩行時の転倒予防](#)」です

[12月22日\(月\)](#)から申込受付を開始します

スマホ相談会

日時

1月21日(水) ①10:00 ~ 11:00

②11:00 ~ 12:00

①②ともに定員3名です

[12月22日\(月\)](#)から申込受付を開始します

申込時に相談内容をお聞きします

いきいき体操	定員各7名	9日 (金) 14:00~15:00 16日 (金) 14:00~15:00	持ち物 フェイスタオル 五本指ソックス	申込受付順 抽選
--------	-------	---	------------------------	-------------

フラダンス	定員各5名	6日 (火) 14:00~15:00 20日 (火) 14:00~15:00		申込受付順 抽選
-------	-------	---	--	-------------

シニア ヨガ	定員各6名	6日 (火) 10:00~11:00 15日 (木) 10:00~11:00	持ち物 フェイスタオル 五本指ソックス	申込受付順 抽選
--------	-------	---	------------------------	-------------

トータル フィットネス	定員各6名	8日(木) 22日(木)	10:00~11:00 10:00~11:00	申込受付順 抽選
----------------	-------	-----------------	----------------------------	-------------

シールちぎり絵	定員8名	23日 (金) 14:00~15:00		抽選
---------	------	---------------------	--	----

オセロゲーム	定員6名	30日 (金) 14:00~15:00		抽選
--------	------	---------------------	--	----

骨盤ストレッチ	定員各6名	13日 (火) 14:00~15:00 27日 (火) 14:00~15:00		抽選 抽選
---------	-------	--	--	----------

輪投げ		8日 (木) 14:00~15:00 27日 (火) 10:00~11:00		自由参加 自由参加
-----	--	---	--	--------------

映画鑑賞会		29日 (木) 13:00~16:00		自由参加
-------	--	---------------------	--	------

塗り絵	定員 6名	22日 (木) 14:00~15:00		抽選
-----	-------	---------------------	--	----

事業参加の方は、水分補給用の飲み物と上履きをご持参ください



1月号



TEL 03 (3924) 9545



あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひいたします。

皆様に心地よく楽しく過ごせる場としてご利用いただける敬老館を目指してまいります。

皆さまにおかれましては幸多い一年となりますようご祈念いたします。

練馬区立西大泉敬老館 職員一同



利用者アンケート調査へのご協力ありがとうございました。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。



先着順

新春 落語会

大泉落語研究会の方々による寄席を開催します。

新年初笑い！ 大いに笑っちゃいましょう♪

1月24日（土）10:00～11:00

<定員> 20名 <申し込み> 12月20日(土)～(先着順)



先着順

みんなでちぎり絵

昨年好評だったボランティアさんによる企画講座の開催です！！

楽しくワイワイやりましょう♪



1月 21日（水）10:00～11:30

<持ち物> ハサミ・竹串・ピンセット <定員> 14名 <申込> 12月20日(土)～(先着順)

先着順

みんなで折り紙

初めてのボランティアさんによる折り紙講座です！！

今回は、ブロック折り紙をやります。準備と組み立てに少し時間がかかるかもしれませんが、楽しくやりましょう♪



① 1月 10日（土）9:00～12:00 (ブロック折り紙に使用する折り紙を折ります)

※折り方をお教えしますので、時間内に全部の枚数折れなければ自宅で当日まで折ってきてください。

② 1月 19日（月）10:00～11:30 (組み立てるので、この日は必ず参加してください)

<持ち物>木工ボンド・ハサミ・のり・竹串 <定員> 14名 <申込> 12月20日(土)～(先着順)

先着順

理学療法士講座 ZOOM（ズーム）中継で、講義と体操をします。

1月 15日（木）14:30～15:30 ※今月は、歩行時の転倒予防についてです。

<持ち物>筆記用具・飲み物 <定員> 10名 <申込> 12月 22日(月)～(先着順)

1月の抽選事業申込期間：12月20日(土)～23日(火)、結果発表25日(木)※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。
※（1月の事業の申込書は、12月13日（土）～配布いたします。）

令和8年1月スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
休館日	午前 2月事業申込期間 1月20日～22日 抽選発表 1月24日 ※2月事業の申込書配布 1月13日（火）～	午後	休館日	休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	午前 健康いきいき体操 9:30～10:30 にしけい 10:30～12:00	午後 スマホPC相談会 10:00～12:00	団体利用 9:15～12:15	フラダンス教室 10:00～12:00	ブロック折紙 9:00～12:00	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	午前 食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～12:00	午後 (都)スマホ教室 9:30～12:30	団体利用 9:00～12:00	(都)スマホ教室 9:30～12:30	にしけい 9:30～12:00	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	午前 ブロック折紙 10:00～11:30 (都)スマホ相談会 9:30～12:30	午後 健康いきいき体操 9:30～10:30 健康相談 10:30～11:30	みんなでちぎり絵 10:00～11:30	団体利用 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00 書道 10:00～11:30	新春落語会 10:00～11:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日	午前 骨盤ストレッチ 10:00～11:00 水彩色鉛筆 10:00～11:30	午後 食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～12:00	午前 (都)スマホ教室 9:30～12:30	団体利用 9:00～12:00	(都)スマホ教室 9:30～12:30	ワークショップ 9:00～12:00
	午後 絵手紙教室 13:30～15:00 カラオケ 休み 13:00～16:00		午後 にこにこ健康体操 13:30～14:10 カラオケ 休み 13:00～16:00	午後 カラオケ 13:00～16:00	午後 カラオケ 休み 13:00～16:00	午後 カラオケ 13:00～16:00

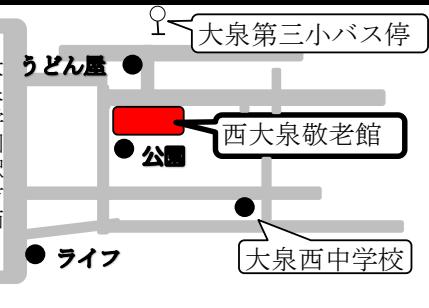
※敬老館は、憩いと交流の場と皆様の健康づくり、趣味活動などを支援する施設です。

※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
本年も、どうぞよろしくお願ひいたします
2026年が皆様にとって素敵な年となります
ように、心よりお祈り申し上げます

百人一首を楽しみましょう！

お正月と言えば、百人一首ですね。1月は、事業の最後に坊主めぐりを行いたいと思います！
百人一首は苦手と言う方も、坊主めぐりだけでも参加しませんか？
一緒に初笑いしましょう。



アンケートへのご協力ありがとうございました
集計の結果が出ましたら館内に掲示させていただきます

※スマート事業につきまして
は別紙をご覧ください

NEW みんなで塗り絵を楽しみましょう！
はがきサイズの塗り絵を楽しみましょう。
色鉛筆は、こちらで用意します。



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 14日（水） ② 19日（月）	14:00～15:30 10:00～11:30	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	30日（金）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	はさみ、のり、ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	9日（金）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	はさみ、のり、ボンド
	書道教室	16日（金）	10:00～11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	28日（水）	13:30～15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 8日（木） ② 22日（木） ③ 29日（木）	10:00～11:00	各回 27名	五本指ソックス・タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ (ペルヴィスワーク)	23日（金）	10:00～11:00	12名	ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル・飲物
事前先着 <small>12/22より受付</small>	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）	15日（木）	14:30～15:30	10名	テーマ：歩行時の転倒予防
	声活（こえかつ）	10日（土）	13:30～14:30	20名	飲み物
	洋楽フィットネス	27日（火）	13:30～14:15	16名	汗拭きタオル、飲み物
	百人一首を楽しみましょう！	31日（土）	13:30～15:00	12名	※第26首～第50首の札を使用します
	NEW みんなで塗り絵を楽しみましょう！	26日（月）	10:00～11:30	16名	色鉛筆貸し出します（ご自分の道具持ち込み可）
当日先着	看護師による健康相談会	6日（火）	10:00～11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	館内装飾お手伝い隊	6日（火） 21日（水）	13:30～14:30 10:30～11:30	自由参加	季節の装飾作りを行います
	にこにこ健康体操 ①②どちらかの時間でご参加出来ます	6日・13日・20日（火）	① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物 ※健康づくりにお役立てください
	レクダンス	17日（土）	13:30～15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	ギターに合わせて歌おう	7日（水）	10:30～11:30	40名	ギターの演奏に合わせて一緒に歌いましょう
	映画会	31日（土）	9:30～11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください
	ゲームを楽しもう	24日（土）	13:30～14:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	ボッチャを楽しもう	20日（火）	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	5日（月）	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物

1月の抽選事業申込期間：12月22日（月）～24日（水）※電話での申込は24日（水）のみです。

結果発表：26日（金） 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・変更の場合がございます。



