



栄町敬老館だより 2月号

練馬区立栄町敬老館

練馬区栄町 40-7 2階

さかえちょう

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



1/24から
先着

絵はがきを楽しむ会

日時：2月4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：1月24日（土）から

定員に達するまで



2/2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：2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：2月2日（月）から定員に達するまで

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。



抽選

中級者向けスマホ教室 ～メッセージアプリ活用編～

日時：2月12日（木）/26日（木）午後2時～4時

定員：6名（抽選）全2回

申込：1月20日（火）から1月31日（土）まで

抽選発表：2月4日（水）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

当日受付



自由に遊ぼう！サロン

NEW

日時：2/6（金）午後1時～午後3時

オセロ・トランプ・カルタなどのご用意があります。

好きな遊びを楽しみましょう。

定員：16名程度（人数が多い場合は入替制）

指導はございません。皆様で自由にお楽しみください



当日受付

皆で楽しむ！レクリエーションスポーツ

【ボッチャ】

日時：2/21（土）午後1時～3時

内容：ボッチャ、モルックなどのレクリエーションスポーツを毎月1種、開放事業でお楽しみいただけます

定員：16名程度（人数が多い場合は入替制）

指導はございません。皆様で自由にお楽しみください



1/22から
先着

ナンプレ講座

日時：2月12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：1月22日（木）から定員に達するまで

当日受付

ぬり絵サロン

日時：2月27日（金）午前10時～12時

内容：ぬり絵を自由に楽しむ開放講座です

定員：10名程度（人数が多い場合は入替制）

持ち物：色鉛筆など（貸し出しも可）指導はございません。皆様で自由にお楽しみください。



【栄町敬老館 2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。

※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。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 講座終了後 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	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 1時30分~3時	コーラス教室⑨ 10時30分~ 11時30分	のびのび体操 前:10時30分~ 後:11時10分~ 自由に遊ぼう! 1時~3時	栄町健康体操 黄:10時30分~ 青:11時15分~	
詩吟教室⑬ 10時~11時						
8	9	10	11	12	13	14
休館日	カラオケ 2時まで 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 ○	休館日 (建国記念の日)	カラオケ × 囲碁・将棋 午後×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	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 黄:10時30分~ 青:11時15分~	初心者向け パソコン相談会 前:10時~11時 後:11時~正午		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~	
スマホ相談サロン 2時~4時	生活体操(ゅったり) 2時~3時15分	ナシブレ講座 初:2時~2時50分 中:3時10分~4時 スマートフォン中級① 2時~4時			みんなで語って 聴こうの会 11時~正午	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	カラオケ 2時まで 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 講座終了後 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~	輪投げ開放 10時~正午	コーラス教室⑩ 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~	
詩吟教室⑭ 10時~11時	生活体操(しっかり) 2時~3時15分	フレイル予防講座 脳卒中の予防 2時30分~ 3時30分		皆で楽しむ! レクリエーションスポーツ 1時~3時		
スマホ相談サロン 2時~4時						
22	23	24	25	26	27	28
休館日 (天皇誕生日)	カラオケ × 囲碁・将棋 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 午前×	カラオケ 講座終了後 囲碁・将棋 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	栄町健康体操 赤:10時30分~ 白:11時15分~	折り紙交流サロン 10時30分~ 11時30分	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~	
	音楽リハビリ 2時~3時		スマートフォン中級② 2時~4時	モルック体験会 1時~3時		



2月 南田中敬老食館便り

発行日 令和8年1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1月20日(火)より受付開始。電話申し込みは1月21日(水)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。		1時~4時30分	定員:各回 16名
■ ボッチャを楽しむ会	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
■ ゲームを楽しむ会	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30分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員:20名
■ 軽体操	9・16日: 第2・3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	9日: 第2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。			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1月31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
■ 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
■ オセロ教室	14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	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いましょう。水分をご持参ください。			定員:6名
■ 抹茶を楽しむ会	17日: 第3火曜日	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
■ 麻雀教室	18日: 第3水曜日	1時~3時30分	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。			定員:8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
●『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』…はつらつセンター豊玉よりZOOM配信			定員: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。

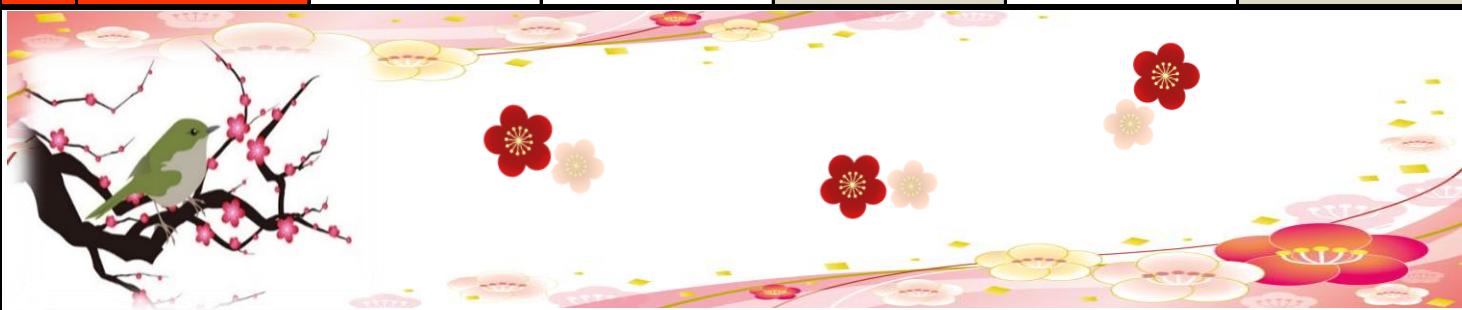
2月 カレンダー

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	団体抽選会 9時30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	ゲームを楽しむ会 10時～11時
	プラスティップを 楽しむ会 10時～10時40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	ボッチャを楽しむ会 2時～3時		映画を楽しむ会 1時30分～3時30分
休館日	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	スマートフォン 相談会 9時30分～12時	建国記念の日	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
	折り紙教室 1時～2時30分	音楽健康体操 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
休館日	カラオケ 休み	カラオケ 午前		スカットボール 2時～3時		健康長生き体操 3時30分～4時
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	3月分事業申込	ゲームを楽しむ会 10時～11時
		抹茶を楽しむ会 2時～3時	麻雀教室 1時～3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	みんなで歌う会 2時～3時
休館日	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	天皇誕生日	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	
			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		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



○開放事業

○団碁・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2月号

発行日：令和8年1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

三原台敬老館便り

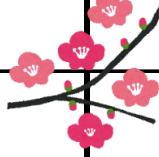


※事業講師の都合により急遽事業が変更になる場合があります。予めご承知下さい。

	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	2月18日(水) 3月18日(水)	14:00~16:00 ※2回連続講座です	6名 筆記用具
	【館】スマホ相談会	25日(水)	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	10日(火) 24日(火)	10:00~11:00
	シニア・ヨガ	どちらか1人 1回のみ参加	4日(水) 18日(水)	10:00~11:00
	水彩色えんぴつクラブ		12日(木)	10:00~11:30 13:30~15:00
	わくわくカレンダー		26日(木)	10:00~11:30
	今月のつくってみよう		14日(土)	10:00~11:30 13:30~15:00
	わくわく絵本		17日(火)	10:00~11:00
	ねりま お口すっきり体操		10日(火)	13:30~15:00
				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	5日(木)	9:30~12:30	10名程度
	にこやか体操 (健康相談16日)	2日(月) 9日(月) 16日(月)	10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	2日(月)	10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操	6日(金) 21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	13日(金) 27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	7日(土) 20日(金)	10:00~11:00 14:00~15:00	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	25日(水)	10:00~11:00	26名程度
	レクダンス	5日(木) 12日(木)	14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
	ボッチャ交流会	7日(土)	13:30~14:30	15名程度 児童館とボッチャ交流
	フレイル予防 オンライン講座	19日(木)	14:30~15:30	10名程度 講座&体操
	ゲームにトライ	16日(月)	13:30~14:30	5名程度
	合唱カラオケ横丁	3日(火) 26日(木)	10:00~11:00 14:00~15:00	15名程度 ~26日は、 リクエストday~
	川柳道場	3日(火)	10:00~11:30	12名程度
	ものづくり交流会	27日(金)	10:00~11:30	20名程度
☆2月事業申込日☆ 1月21日(水) 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2月 カレンダー

三原台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 節分	4	5	6	7
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		健康 いきいき体操① コア エクササイズ①
	午後			都 スマホ相談会		
休館	午前		団体利用		レクダンス①	ボッチャ交流会
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
8	9	10	11	12	13	14
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ①	休館 建国記念 	ねりまゆるらく 体操①	
	午後	体操教室 (石神井包括)	練馬区 お口すっきり体操 団体利用		水彩色えんぴつ クラブ①	今月のつくって みよう①
休館	午後	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋		レクダンス② 水彩色えんぴつ クラブ②	今月のつくって みよう②
					カラオケお休み 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	わくわく絵本	シニア ヨガ ②		健康 いきいき体操②
	午後	ゲームにトライ	団体利用	知って得する スマホ教室①		3月分 事業申込
休館	午後	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
22	23	24	25	26	27	28
休館	午前	休館 天皇 誕生日	骨盤 ストレッチ②	フラダンス クラブ①	ねりまゆるらく 体操②	
	午後			わくわく カレンダー	ものつくり 交流会	
休館	午後	団体利用	館 スマホ 相談会	合唱 カラオケ横丁②		
		カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋

3月の事業申込について

【先着申込日】

2月21日(土)

9:00～

電話受付は

13:00～

2月9日(月)

カラオケ開放はお休み



◆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 2日 9:30～

●囲碁将棋は営業日の

13:00～17:00





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】 2月21日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 晩春

【出演者】 笠 智衆
原 節子



自由
参加

なんでも相談会

【日時】 2月6日(金) 10:00~11:00

<11:00~12:30 食事会希望者は受付まで>

【内容】 血管年齢測定とお薬の相談会

【講師】 ブルークロス駅前薬局
山中 雅史 薬剤師



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】 2月7日(土) 9:30~11:00

【内容】 新聞紙で作るコサージュ

【定員】 6名

【申込み】 1月20日(火)~27日(火)

【抽選発表】 1月29日(木)~



抽選

ストレッチ体操

【日時】 2月14・28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】 1月20日(火)~27日(火)

【抽選発表】 1月29日(木)~



抽選

シニアヨガ

【日時】 2月13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】 1月20日(火)~27日(火)

【抽選発表】 1月29日(木)~



抽選

歌声広場

【日時】 2月14日(土) 14:00~15:00

【内容】 冬の唱歌を歌います♪

【定員】 30名程度

【申込み】 1月20日(火)~27日(火)

【抽選発表】 1月29日(木)~



抽選

フレイル介護予防

【日時】 2月19日(木) 14:30~15:30

【内容】 脳卒中の予防

【定員】 8名程度

【申込み】 1月20日(火)~2月6日(金)

【抽選発表】 2月9日(月)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】 2月24日(火) 10:00~11:30

【内容】 「おひなさま」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 1月20日(火)~27日(火)

【抽選発表】 1月29日(木)~



[次月のお申込み]

3月の申込み期間: 2月20日(金)~26日(木) 抽選発表: 2月28日(土)~



2026年2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		東京都主催スマホ教室 9:00~12:00 【先着順】	なんでも相談会(大) 10:00~11:00 11:00~12:30 ※詳細は裏面	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	パターであそぼう！ (洋) 10:00~11:00	初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	ときめきハンドメイド 9:30~11:00 (洋)【抽選】
	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	老大民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
	カラオケ(大) 13:00~16:30		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
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	休館日 (建国記念の日)	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】
	川柳講座(洋) 10:00~11:30			ねらえ！リング(洋) 10:00~11:00	麻雀(洋) 9:00~12:00	
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30		老大カラオケ(大) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	歌声広場(大) 14:00~15:00 【抽選】
	カラオケ(大) 13:00~16:30	スマートフォン教室 1回目【抽選】 14:00~16:00		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		団体利用(大) 9:00~12:00	東京都主催スマホ教室 9:00~12:00 【先着順】	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	初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	
	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	老大民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	名作シアター(大) 13:30~15:30
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00		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	初心者囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日 (天皇誕生日)	アロハフラ体験(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】
		折り紙クラブ(洋) 10:00~11:30 【抽選】	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	ザ・トランプ(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	老大カラオケ(大) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
		カラオケ(大) 13:00~16:30	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

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)～

【次月のお申込み】

3月の申込み期間： 2月20日(金)～26日(木)

抽選発表： 2月28日(土)～ ※色付きの事業が抽選となります

☆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。

ありふれ
まち

発行日 令和8年1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：1月20日(火)9時～1月26日(月)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28日発表です)

★ 3日・24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
★ 4日(水)「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：多目的会議室
★ 4日(水)・14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
★ 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
★ 7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：娯楽室
★ 7日(土)「手工芸を楽しむ会」 「帆掛け船」を作ります。		時間：13時30分～15時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 12日(木)「ポールストック運動」 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
★ 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：10時～11時30分 定員：各12名 場所：娯楽室
★ 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：15時30分～16時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 17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
★ 17日(火)「安心生活相談」 転倒防止講座と福祉用具の紹介～上石神井地域包括支援センターによる講座です～		時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 18日(水)・21日(土)「ボッチャを楽しむ会」 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
★ 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：13時～14時 定員：5名 場所：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：13時30分～14時30分 定員：15名 場所：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：13時～14時35分 定員：20名 場所：娯楽室
先着順	5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
	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 娯楽室
	19日(木)「フレイル予防講座」 脳卒中の予防 ※2/2から申込開始。オンラインによる講座です。電話申し込み可。	14時30分～15時30分 定員10名 娯楽室
当日抽選	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。	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」(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。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
	毎週土曜日と4日・25日水曜日 「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

2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			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 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		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	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	手工芸を楽しむ会 13:30~15:30
	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
8	9	10	11	12	13	14
休館日			建国記念日	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	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		ポールストック 運動 14:00~15:00	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		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
	スローステップ 13:00~13:40	安心生活相談 14:00~15:00	ポッチャを 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	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	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	天皇誕生日		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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
		健康ストレッチ 13:00~14:30	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00		音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:35
		カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	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・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…3月の利用は2月2日(月)受付となります。

上石神井敬老館

2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

～2月のお申込期間～

1/20(火)～24(土)

抽選発表：2/2(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 ・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		筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
8	9	10	11	12	13	14
休 館 日	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	建国記念 の日	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	脳トレ <抽選> 10:00～10:40 11:00～11:40	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
15	16	17	18	19	20	21
休 館 日	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 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00	3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
22	23	24	25	26	27	28
休 館 日	天皇 誕生日	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 ・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	介護予防相談 <申込受付順> 14:00～15:00	映画鑑賞会 <自由参加> 13:00～15:30	

★ 12/20～1/19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
2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。

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

2月2日から受付 申込受付順

2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 2月18日(水)

10:00 ~ 11:00 3名

11:00 ~ 12:00 3名

1月21日 申込開始 申込受付順

西岡先生のスマホ教室

内容 地図アプリの使い方

日時 ① 2月12日(木) ② 3月12日(木)

10:00 ~ 12:00 6名

①②両日とも参加できる方

1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 20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	3日 (火) 14:00~15:00 17日 (火) 14:00~15:00		申込受付順 抽選
-------	-------	---	--	-------------

シニア ヨガ	定員各6名	5日 (木) 10:00~11:00 19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	12日(木) 26日(木)	10:00~11:00 10:00~11:00	抽選 抽選
-------------	-------	------------------	----------------------------	----------

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

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

脳トレ	定員各6名	13日(金) 10:00~10:40	11:00~11:40	抽選
-----	-------	--------------------	-------------	----

介護予防 相談	定員7名	26日(木) 14:00~15:00		申込受付順
------------	------	--------------------	--	-------

映画鑑賞会		27日(金) 13:00~15:30		自由参加
-------	--	--------------------	--	------

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

2月号



発行：令和8年1月20日
〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

TEL 03 (3924) 9545



先着順

楽しく歌おう♪

キーボードとギターに合わせて、みんなで楽しく歌いましょう！

2月7日(土) 10:30～11:30

<定員> 20名 <申込> 1月20日(火)～先着順



先着順

レクスボ教室

今月は「ボッチャ」です。!

2月6日(金) 10:00～11:30

<定員> 12名 <申込> 1月20日(火)～先着順



先着順

保育園との交流会

卒園を祝う会

西大泉保育園の年長さんたちによるお別れ発表会を鑑賞します。

まもなく保育園を卒園し小学校へ入学します。園児さんたちの新たな門出を一緒に祝いしましょう。

2月18日(水) 10:00～11:30

<定員> 20名 <申込> 1月20日(火)～(先着順)



先着順

カーレット体験会



<カーレット>聞いたことがありますか？

一体なにをするのかしら・・・と思うかたが多いですよね！

簡単に説明すると・・・

テーブルの上でやるカーリングです。氷上のチェスとも呼ばれています。

みんなでワイワイ楽しくやりましょう♪

2月 25日 (水) 10:00～11:30

<持ち物>飲み物 <定員> 10名 <申込> 1月20日(火)～(先着順)

街かどケアカフェ

小物づくり教室 ～フェルトで作るお雛様～



2月9日(月) 10時～11時30分

<定員> 12名

<開催場所>西大泉敬老館です。

<申込>南大泉地域包括支援センター (電話:03-3923-5556)

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。

2月19日(木) 14:30～15:30

※今月は、脳卒中予防についてです。

<持ち物>筆記用具・飲み物

<定員> 10名

<申込>2月 2日(月)～(先着順)

2月の抽選事業申込期間：1月20日(火)～22日(木)、結果発表24日(土)※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。
※(2月の事業の申込書は、1月13日(火)～配布いたします。)

令和8年2月スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
	2	3	4	5	6	7	
休館日	午前	絵手紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体利用 9:15~12:15	レクスボ教室 10:00~11:30	
	午後	にしけい 10:30~12:00				楽しく歌おう 10:30~11:30	
休館日	午後	骨盤ストレッチ 13:30~14:30		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 休み 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	
8	9	10	11	12	13	14	
休館日	午前	食のほっとサロン					
	午後	小物づくり 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	団体利用 9:00~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00	ものづくり 10:00~11:30	
休館日	午後	てつだい隊 10:30~12:00					
		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	にこにこ健康体操 13:30~14:10	絵手紙 13:30~15:00		
15	16	17	18	19	20	21	
休館日	午前	カラオケ 休み					
	午後	折紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	卒園を祝う会 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	水彩色鉛筆 10:00~11:30	
休館日	午後	(都)スマホ相談会 9:30~12:30	健康相談 10:30~11:30				
		ゆるっとフィットネス 13:30~14:15	イヨガ 13:30~14:10		理学療法士講座 14:30~15:30	レクダンス 13:30~15:00	
22	23	24	25	26	27	28	
休館日	午前	食のほっとサロン					
	午後	健康いきいき体操 9:30~10:30	カーレット 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	ワークショップ 9:00~12:00	
休館日	午後	てつだい隊 10:30~12:00			書道 10:00~11:30		
		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	折紙教室 13:30~15:00			
休館日		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	
休館日	午前	福	3月事業 申込期間 2月20日~24日 抽選発表 2月26日	作品展 はつらつセンター大泉作品展のご案内 3月14日(土)と15日(日)に開催します。 西大泉敬老館の事業で皆さんのが作成した作品(ものづくり・折り紙・水彩色鉛筆・書道・絵手紙)が飾られます。 他の施設の作品も一同に展示されますので、ぜひ!鑑賞にお出かけください。			
	午後						

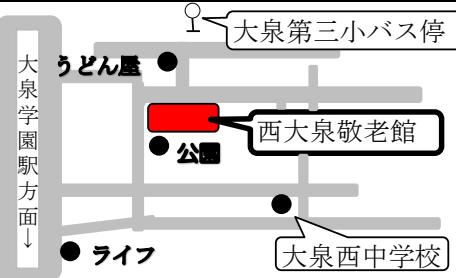
※敬老館は、憩いと交流の場と皆様の健康づくり、趣味活動などを支援する施設です。

※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



大泉北敬老館便り

おおきた通信 2月号



発行日：令和8年1月20日 第185号

〒178-0061 練馬区大泉学園町4-21-1

Tel/Fax 03(3925)7105



※最寄りのバス停「大泉郵便局」から徒歩3分



新春企画 津軽三味線と民謡を楽しみましょう！

素敵な津軽三味線の演奏と、民謡を楽しめます

日時：2月14日（土）13:30～14:40

申込：1月21日～事前申込先着順 定員：40名

みんなで歌おう！ 2月の「ギターに合わせて歌おう」はお休みして、カラオケを使って、皆さまからのリクエスト曲を歌います。

最後に、手話歌にも挑戦します！楽しく歌って、寒さを吹き飛ばしましょう！

日時：2月4日（水）10:30～11:30 申込：1月21日～事前申込先着順

定員：40名 ※リクエストは当日募集します！

講座 「薬と健康」

薬のリスクと正しい使用方法を



薬剤師さんから伺います

日時：2月25日（水）14:00～15:00

定員：18名 申込：1月21日～先着順

スマホ相談会



日時：2月2日（月）

①10:00～11:00 ②11:00～12:00

定員：各3名 申込：1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：2月25日（水）9:30～11:00

定員：6名 申込：1月21日～先着順

内容：カメラ・YouTube・テレビ編

東京都スマホ相談会

日時：2月21日（土）9:30～12:30

申込：当日先着順

2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 6日（金） ②10日（火）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	16日（月）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	ハサミ、のり、ボンド
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	5日（木）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	ハサミ、のり、ボンド
	書道教室	20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	12日（木）	13:30～15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾・のり
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 12日（木） ② 26日（木）	10:00～11:00	各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)	27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	新春企画 津軽三味線と民謡を楽しみましょう！	14日（土）	13:30～14:40	40名	今年も久保木脩一朗さんと大地の皆さんが来てくださいます！
	講座 「薬と健康」 薬のリスクと正しい使用方法	25日（水）	14:00～15:00	18名	薬剤師さんによる「薬と健康」をテーマにした講座です
	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	2月2日～申し込みです テーマ：脳卒中の予防
	洋楽フィットネス	24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！	18日（水）	10:30～11:45	15名	飲み物 ※第51首～第75首を使用します
当日先着	看護師による健康相談会	3日（火）	10:00～11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操 ①②どちらかの時間でご参加ください	3日・10日・ 17日（火）	① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	レクダンス	7日・21日 (土)	13:30～15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	みんなで歌おう！	4日（水）	10:30～11:30	40名	カラオケを使って皆さん一緒に歌いましょう！ ※リクエストは当日募集します
	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	28日（土）	13:30～14:30	10名	ゲーム機を使ってボーリングを楽しめます
	ボッチャを楽しもう	13日（金）	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	2日（月）	13:30～14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	9日（月） 13日（金）	10:00～11:30	自由参加	途中参加や早帰りも出来ます お気軽にご参加ください

2月の抽選事業申込期間：1月21日（水）～23日（金） 電話での申込は23日（金）のみです。

結果発表：26日（月）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。中止の場合、右上のQRコードでも確認できます！





2月スケジュール 大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3	4	5	6	7 カラオケお休み
	スマホ相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00 輪投げを楽しもう 13:30~14:30	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ②10:50~11:35 健康相談 10:00~11:00	みんなで歌おう！ 10:30~11:30	やさしい折紙① 10:00~11:30 やさしい折紙② 13:30~15:00	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00~11:30	東京都スマホ 教室③ 9:30~12:30 レクダンス 13:30~15:00
8 休館日	9	10	11 休館日 建国記念の日	12	13	14 新春企画 津軽三味線と民謡を 楽しみましょう！ 13:30~14:40
	館内装飾お手伝い 隊① 10:00~11:30	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ②10:50~11:35		練馬健康 いきいき体操① 10:00~11:00	館内装飾お手伝い 隊② 10:00~11:30	東京都スマホ 教室④ 9:30~12:30
	カラオケ 13:00~16:00	水彩色鉛筆で 塗り絵② 13:30~15:00		絵手紙教室 13:30~15:00	ボッチャを 楽しもう 13:30~14:30	
15 休館日	16	17	18	19	20	21 東京都スマホ 相談会 9:30~12:30 レクダンス 13:30~15:00
	たのしく作ろう① 10:00~11:30	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ②10:50~11:35	百人一首を 楽しみましょう 10:30~11:45	団体使用 9:00~12:00	書道教室 10:00~11:30	
	たのしく作ろう② 13:30~15:00			オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30	お便り発行	
	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	3月 抽選申込
22 休館日	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28 映画会 9:30~11:30 ゲームを楽しもう 13:30~14:30
	洋楽フィットネス 13:30~14:15	初心者スマホ教室 9:30~11:00 講座 薬と健康 14:00~15:00		練馬健康 いきいき体操② 10:00~11:00	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	
	3月 抽選事業 申込期間			抽選結果発表		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	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

3月の事業お申し込み

2月21日（土）～2月25日（水）

電話申し込み：25日（水） 抽選結果発表：27日（金）



★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、敬者の日は開館）

※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