



栄町敬老館だより 2 月号

さかえちょう
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



**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

抽選

リラックスヨガ (単発)

日時: ① 2 月 9 日 (月) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分

② 2 月 16 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: ○ヨガマットまたはバスタオル

○フェイスタオル

申込: 1 月 21 日 (水) から 1 月 31 日 (土) まで

抽選発表: 2 月 3 日 (火) 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

NEW



自由に遊ぼう! サロン

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 10～12 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。

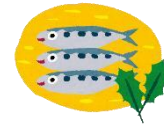
カラオケ 毎週月・水・金・土 午後1時～午後4時30分

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。ご確認ください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(ゆったり) 2時～3時15分		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	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 ○
		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月南田中敬老館便り

発行日 令和8年1月20日

URL <https://senyokai.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。			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ません。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。敬老の日が開館しています。)

●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。

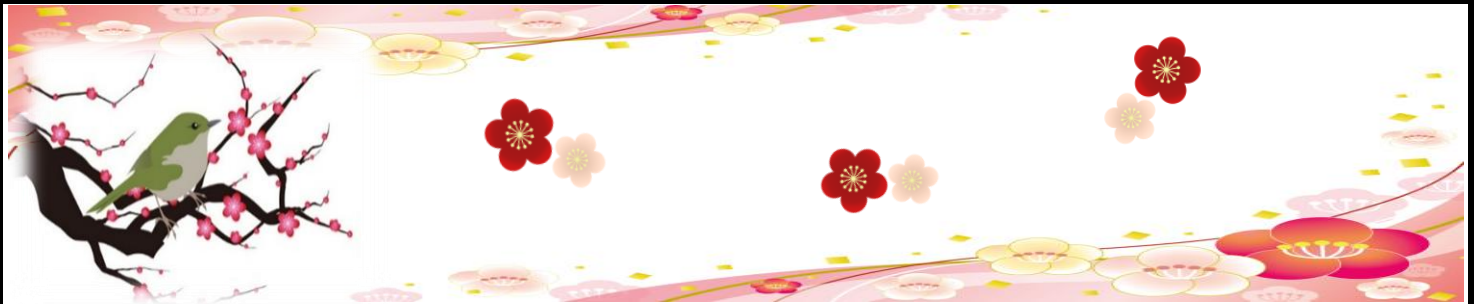
2月 カレンダー

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
	フラステップを 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	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30分
	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
	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
				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	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
	カラオケ 午後	カラオケ 午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	線馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分		カラオケ 休み
			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

- 囲碁・将棋・オセロ・・・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。

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) 14:00~16:00 3月18日(水) ※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	10日(火) 10:00~11:00 24日(火) 10:00~11:00	24名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	4日(水) 10:00~11:00 18日(水) 10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	12日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	26日(木) 10:00~11:30	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	今月のつくってみよう	14日(土) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	わくわく絵本	17日(火) 10:00~11:00	20名	
	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) 10:00~10:45 16日(月)	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) 10:00~11:15 21日(土)	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) 10:00~11:15 27日(金)	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) 10:00~11:00 20日(金) 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) 14:00~15:30 12日(木)	30名程度	手ぬぐい
	ポッチャ交流会	7日(土) 13:30~14:30	15名程度	児童館とポッチャ交流
	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) 10:00~11:00 26日(木) 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。

日		月	火ノーカラオケデイ	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
			川柳		都 スマホ相談会		
	午後		団体利用		レクダンス①		ボッチャ交流会
		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	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 		ねりまゆるらく 体操①	
					水彩色えんぴつ クラブ①		今月のつくって みよう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		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
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
							3月分 事業申込
	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	フレイル予防 オンライン講座	コア エクササイズ②	
		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	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	
					わくわく カレンダー	ものづくり 交流会	
	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



発行 令和8年 1月20日

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

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	バターであそぼう！ (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 (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	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。



2月 石神井台敬老館だより

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」	時間:	13時~14時30分
	定員:	15名
ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	場所:	娯楽室
今月は第1・第4火曜日の開催です		
★ 4日(水)「パソコンを楽しむ会」	時間:	10時~11時
パソコン初心者大歓迎! 初歩的な使い方を学びましょう。	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」	時間:	13時~14時15分
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。	定員:	各4名
	場所:	娯楽室
★ 5日・12日・19日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間:	10時~11時30分
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。	定員:	3名
	場所:	多目的会議室
★ 7日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間:	10時~11時
公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	定員:	10名
	場所:	娯楽室
★ 7日(土)「手工芸を楽しむ会」	時間:	13時30分~15時30分
「帆掛け船」を作ります。	定員:	10名
	場所:	娯楽室
★ 12日(木)「ポールストック運動」	時間:	14時~15時
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。	定員:	4名
	場所:	多目的会議室
★ 13日・27日(金)「太極拳教室」	時間:	10時~11時30分
講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	定員:	各12名
	場所:	娯楽室
★ 14日(土)「転倒予防教室」	時間:	15時30分~16時
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。	定員:	10名
	場所:	娯楽室
★ 17日(火)「フレイル予防体操」	時間:	10時~10時45分
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。	定員:	15名
	場所:	娯楽室
★ 17日(火)「安心生活相談」	時間:	14時~15時
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~	定員:	10名
	場所:	娯楽室
★ 18日(水)・21日(土)「ボッチャを楽しむ会」	時間:	13時~14時15分
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!	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」	時間:	13時~14時
気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。	定員:	5名
	場所:	娯楽室
★ 27日(金)「音楽健康体操」	時間:	13時30分~14時30分
講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	定員:	15名
	場所:	娯楽室
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間:	13時~14時35分
懐かしの映画を上映します。	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」	14時30分~15時30分 定員各3名
	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。	娯楽室
	10日(火)館職員の「スマホ相談会」	13時30分~15時 定員各2名
	初心者向けの相談会です。3部制(各30分)。電話申し込み可。	娯楽室
	19日(木)「フレイル予防講座」 脳卒中の予防	14時30分~15時30分 定員10名
	※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。	娯楽室
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」	13時~13時40分 定員12名
	※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。	娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(27日はお休みです)	13時~13時40分 定員20名
	※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。	娯楽室
	★スポーツタオル をご持参下さい	
	毎週土曜日と4日・25日水曜日「健康麻雀」	9時~12時・13時~16時 定員各8名
	※人数が多い場合は抽選を行い、順番で交代となります。	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		ボールストック 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

- 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……3月の利用は2月2日(月)受付となります。

発行日 令和8年 1月20日

上石神井敬老館

2月カレンダー

TEL03-3928-8623

～ 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。

※ 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
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		筋トレ マシン 開放日
	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	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	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	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00 フレイル予防 オンライン 「脳卒中の予防」 <2月2日から受付> 14:30～15:30	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
					いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	
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

【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 持ち物 フェイスタオル 申込受付順
20日(金) 14:00～15:00 五本指ソックス 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 五本指ソックス 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

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

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



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



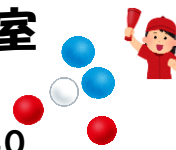
先着順

レクスポ教室

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お祝いしましょう。

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？

一体なにをやるのかしら・・・と思うかたが多いですよ！

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。)

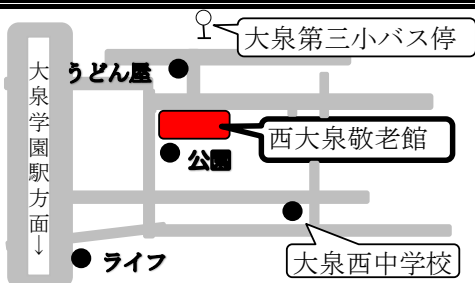
令和8年2月スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
1	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	楽しく歌おう 10:30～11:30
			にしけい 10:30～12:00				
	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	カラオケ 13:00～16:00	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
8	9	10	11	12	13	14	
休館日	午前		休館日				
		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
		てつだい隊 10:30～12:00					
	午後				にこにこ健康体操 13:30～14:10	絵手紙 13:30～15:00	
	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 休み	カラオケ 13:00～16:00	
15	16	17	18	19	20	21	
休館日	午前	カラオケ 休み					
		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	
	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	健康相談 10:30～11:30					
	午後	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15	イスヨガ 13:30～14:10		理学療法士講座 14:30～15:30	レクダンス 13:30～15:00	
	にしけい 14:30～16:00	カラオケ 休み	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	
22	23	24	25	26	27	28	
休館日	午前	休館日	食のほっとサロン				
			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
	てつだい隊 10:30～12:00				書道 10:00～11:30		
	午後				折紙教室 13:30～15:00		
		カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	
休館日	午前	<div>3月事業 申込期間 2月20日～24日 抽選発表 2月26日</div>					<div>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。</div>

※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、民謡を楽しみます

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 9:50～10:35 ②10:50～11:35	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みます
	ポッチャを楽しもう	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 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 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 カラオケ 13:00~16:00	みんなで歌おう！ 10:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00	やさしい折紙① 10:00~11:30 やさしい折紙② 13:30~15:00 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	東京都スマホ 教室③ 9:30~12:30 レクダンス 13:30~15:00
	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	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	館内装飾お手伝い 隊① 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ②10:50~11:35 水彩色鉛筆で 塗り絵② 13:30~15:00	休館日 建国記念の日 	練馬健康 いきいき体操① 10:00~11:00 絵手紙教室 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	館内装飾お手伝い 隊② 10:00~11:30 ポッチャを 楽しもう 13:30~14:30 囲碁・将棋 12:00~16:30	東京都スマホ 教室④ 9:30~12:30 新春企画 津軽三味線と民謡を 楽しめよう！ 13:30~14:40
	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	たのしく作ろう① 10:00~11:30 たのしく作ろう② 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ②10:50~11:35 カラオケ 13:00~16:00	百人一首を 楽しめよう 10:30~11:45 カラオケ 13:00~16:00	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 囲碁・将棋 12:00~16:30	書道教室 10:00~11:30 お便り発行 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 3月 抽選申込
	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 天皇誕生日 		洋楽フィットネス 13:30~14:15 3月 抽選事業 申込期間	初心者スマホ教室 9:30~11:00 講座 薬と健康 14:00~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	練馬健康 いきいき体操② 10:00~11:00 抽選結果発表 カラオケ 13:00~16:00	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00	映画会 9:30~11:30 ゲームを楽しもう 13:30~14:30 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	

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