



# 栄町敬老館だより 3 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

## 《3月イベントのご案内》

\*詳細は敬老館にお問合せ下さい。

栄町敬老館機能転換に基づき感謝の気持ちを込めイベントを開催いたします。

楽しい思い出を一緒に作りましょう！全て当日受付、ご観覧は自由です(練馬区民60歳以上の方)

- ★春風コンサート「初心者コーラス・マミーズ」3/19(木)    ★伝統文化を楽しもう 3/2(月)  
★ご利用者発表会 3/25(水)    ★感謝祭(個人演芸と茶話会) 3/27(金)

### 抽選 リラックスヨガ(単発)

日時: ①3月9日(月)午前10時30分~11時30分

②3月23日(月)午前10時30分~11時30分

※どちらかの日にちをお選びください

講師: Chiko 氏

定員: 16 名(抽選)

持ち物: ○ヨガマットもしくはバスタオル  
○フェイスタオル○5本指靴下(希望者のみ)

申込: 2月20日(金)から2月28日(土)まで

抽選発表: 3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



### 抽選 中級者向けスマホ教室

~マップアプリ応用編~



日時: 3月12日(木)/26日(木)

午後2時~4時。

定員: 各日6名(抽選)

申込: 2月20日(金)から3月4日(水)まで

抽選発表: 3月7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

2/24 から  
先着

### ナンプレ講座



日時: 3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

講師: 平沼信介氏 定員: 各組15名(申込日から先着順)

申込: 2月24日(火)から定員に達するまで

3/2 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!

### 内部疾患・身体症状予防のまとめ

日時: 3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: 3月2日(月)から

定員に達するまで

ご自宅等から ZOOM での参加も承ります♪ご希望の方はお問合せください。



当日受付

### 季節のミニ講座と



季節のミニ講座

### よろず相談会

内容: 『新しい街かどケアカフェについて』

日時: 3月13日(金)午後2時~2時30分

定員: 15名程度



3/2 から  
先着

よろず相談会

介護や福祉、医療や健康のことなど何でもご相談ください。

日時: 3月13日(金)

④午後2時30分~⑥午後2時45分~

(各回1名・おひとり15分間)

申込: 3月2日(月)から定員に達するまで

相談員: 第2育秀苑地域包括支援センター職員

皆で楽しむ!レクリエーションスポーツ【ボッチャ】

3月14日(土)午後1時~3時開催

当日受付



内容: レクリエーションスポーツを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。

# 【栄町敬老館 3 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 朝カラ	4	5	6	7 朝カラ
休館日	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 ○	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 伝統文化を楽しもう 2時～4時	栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ のびのび体操 前:2時～ 後:2時40分～ 	輪投げ開放 10時～正午 	コーラス教室⑭ 10時30分～ 11時30分 珈琲を楽しむ会 1時30分～3時	館内整美 10時～3時	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～ 
8	9	10 朝カラ	11	12	13	14 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 ○	カラオケ 2時まで 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 午後×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前×
	リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分 	栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操(ゆったり) 2時～3時15分	折り紙交流サロン 10時30分～ 11時30分 スマホ相談サロン 2時～4時	初心者向け パソコン相談会 前:10時～11時 後:11時～正午 中級スマホ教室 2時～4時 ナンプレ講座 初:2時～2時50分 中:3時10分～4時	健康測定の日 9時～正午 のびのび体操 前:10時30分～ 後:11時10分～ 季節のミニ講座 2時～3時	栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～ みんなで語って 聴こうの会 11時～正午 皆で楽しむ! レクリエーションスポーツ 1時～3時
15	16	17 朝カラ	18	19	20	21 朝カラ
休館日	カラオケ 2時まで 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 午前×	休館日 (春分の日)	
	スマホ相談サロン 2時～4時	栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操(しっかり) 2時～3時15分	輪投げ開放 10時～正午 	春風コンサート (コーラス発表 会&ミュージック コンサート) 10時30分～ 12時 フレイル予防講座 2時30分～3時30分		
22	23	24 朝カラ	25	26	27	28 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 ○	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ×	カラオケ × 囲碁・将棋 午前×	カラオケ × 囲碁・将棋 ×	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○
	リラックスヨガ 10時30分～ 11時30分 	栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 音楽リハビリ 2時～3時	利用者発表会 10時～3時30分 *昼休憩あり	健康相談の日 9時～11時 中級スマホ教室 2時～4時	明日へつなぐ 感謝祭 10時～3時30分 *昼休憩あり	
29	30	31 朝カラ	<div>敬老館への寄せ書きを募集しております!</div> <div>たくさんのお言葉をお待ちしています。</div> <div>*専用の用紙をご用意しておりますので受付までお声掛けください</div>			
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 				

長きに渡り栄町敬老館をご利用いただきましてありがとうございました。

3月31日を持ちまして、栄町敬老館は閉館となります。皆様と過ごした日々は宝物です!

これからの健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

4月1日より「街がどヶアカフェみらい青空」をご利用ください。

....栄町敬老館 職員一同 ....

# 3月南田中敬老館便り

発行日 令和8年2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2月20日(金)より受付開始。電話申し込みは2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。

■ 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。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15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・23・30日:第2~5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2月28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『内部疾患・身体症状予防のまとめ』…はつらつセンター大泉より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。



# 3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	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15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		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	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 スカットボール 2時～3時		オセロ教室 1時～3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
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	春分の日	4月分事業申込
		抹茶を楽しむ会 2時～3時	麻雀教室 1時～3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 練馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分		ゲームを楽しむ会 10時～11時 みんなで歌う会 2時～3時
	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 休み
22	23	24	25	26	27	28
休館日	軽体操 10時～10時30分	ポールストック運動 10時～11時		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
29	30	31				
休館日	軽体操 10時～10時30分					
	カラオケ 午後	カラオケ 午前				

## ○開放事業

- 囲碁・将棋・オセロ・・・月～土の午後 休養室      ○iPad・・・随時 1日1回1時間まで
  - 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3月号

発行日：令和8年2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。

事前申込事業 (先着順)	事業内容	日 時		定員	備 考 (※飲物持参)
	【館】スマホ相談会	23日(月)	13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	10日(火) 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) 18日(水)	10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	11日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	25日(水)	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	18日(水) 28日(土)	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	17日(火)	10:00~11:00	20名	
	落語会	14日(土)	10:30~11:30	40名	大泉落語研究会
	【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) 23日(月) 30日(月)	10:00~10:45	30名程度	
参加自由事業 (窓口受付)	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) 31日(火)	10:00~11:15 14:00~15:15	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	4日(水) 27日(金)	14:00~15:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	11日(水) 25日(水)	10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	5日(木) 12日(木)	14:00~15:30	30名程度	手ぬぐい
	三原台ボッチャーズ	7日(土)	13:30~14:30	15名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	19日(木)	14:30~15:30	10名程度	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～
	小さな映画会	26日(木)	10:00~12:00	15名程度	
	書道	13日(金)	10:00~11:30	12名程度	
	ものづくり交流会	12日(木) 31日(火)	10:00~11:30	20名程度	
	利用者懇談会	9日(月)	10:50~11:30	30名程度	

☆3月事業申込日☆ 2月21日(土) 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	水	木	金	土
1		2	3	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	
					都 スマホ相談会		
	午後		団体利用	コア エクササイズ①	レクダンス①		三原台 ポッチャーズ
		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
8		9	10	11	12	13	14
休館	午前	にこやか体操 利用者懇談会	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	落語会
				水彩色えんぴつ クラブ①	ものづくり 交流会①	書道	
	午後		団体利用	水彩色えんぴつ クラブ②	レクダンス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
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		休館  春分の日	健康 いきいき体操②
			団体利用	おり紙広場①			4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②	フレイル予防 オンライン講座		
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 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
22		23	24	25	26	27	28
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			
				わくわく カレンダー	小さな映画会		おり紙広場②
	午後	館 スマホ 相談会	団体利用		合唱 カラオケ横丁②	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	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
29		30	31				
休館	午前	にこやか体操		4月の事業申込について 【先着申込日】 3月21日(土) 9:00～ 電話受付は 13:00～ 3月4日(水)・27日(金) カラオケ開放 はお休み			
			ものづくり 交流会②				
	午後		ねりまゆるらく 体操②				
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋				
◆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							

◆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 2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

## 歌って笑ってフラダンス



【日時】 3月23日(月) 10:30~11:30

【内容】 ウクレレ漫談&フラダンス

皆さんで歌って笑って楽しみましょう♪

【出演者】 ロッキー遠藤さん



レッツ!フラ体操一同



自由  
参加

## なんでも相談会

【日時】 3月6日(金) 10:00~11:00

【内容】 終活って何?

~葬儀のこと、今だからこそ知っておきたいお話し~

【講師】 マキノ祭典 上石神井本社

好永 章二氏



自由  
参加

## 名作シアター

【日時】 3月14日(土) 13:30~15:00

【タイトル】 地獄門

【出演者】 長谷川 一夫

京 マチ子



抽選

## シニアヨガ

【日時】 3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】 2月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 2月28日(土)~



抽選

## オンラインフレイル予防講座

【日時】 3月19日(木) 14:30~15:30

【内容】 内部疾患・身体症状・予防のまとめ

【定員】 8名程度

【申込み】 2月20日(金)~3月5日(木)

【抽選発表】 3月7日(土)~



抽選

## うえちゃんと笑おう!

【日時】 3月18日(水) 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】 2月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 2月28日(土)~



抽選

## 貼り絵クラブ

【日時】 3月26日(木) 10:00~11:30

【内容】 「春のメダカ」を作ります

【定員】 8名程度

【申込み】 2月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 2月28日(土)~



抽選

## 折り紙クラブ

【日時】 3月31日(火) 10:00~11:30

【内容】 「椿の花3輪」を作ります

【定員】 8名

【申込み】 2月20日(金)~26日(木)

【抽選発表】 2月28日(土)~



【次月のお申込み】

4月の申込み期間: 3月21日(土)~27日(金) 抽選発表: 3月30日(月)~





# 2026年3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		団体利用(大) 9:00～12:00	なんでも相談会(大) 10:00～11:00	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	
	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		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		脳トレ道場(洋) 10:00～11:00	ねえ！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	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	老大カラオケ(大) 13:00～16:00	カラオケ(大) 13:00～16:30	名作シアター(大) 13:30～15:00
	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
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	うえちゃんと笑おう！ (大) 10:00～11:00	団体利用(大) 9:00～12:00	休館日 (春分の日)	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		
	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		麻雀(洋) 13:00～16:30	オンラインフレイル予防講座 (洋) 14:30～15:30 【抽選】		初心者囲碁サークル (洋) 13:00～16:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日	歌って笑ってフラダンス (大) 10:30～11:30	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】
			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	
		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	カラオケ(大) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	オセロ・将棋(洋) 13:00～16:30	麻雀(洋) 13:00～16:30	初心者囲碁サークル (洋) 13:00～16:30
29	30	31	<b>3月の申込み期間： 2月20日(金)～26日(木)</b> <b>抽選発表： 2月28日(土)～</b> <b>【次月のお申込み】</b> <b>4月の申込み期間： 3月21日(土)～27日(金)</b> <b>抽選発表： 3月30日(月)～</b> <b>※色付きの事業が抽選となります</b>			
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00～11:00 【抽選】	折り紙クラブ(洋) 10:00～11:30 【抽選】				
	カラオケ(大) 13:00～16:30	カラオケ(大) 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。



# 3月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年2月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



申込み受付：2月20日(金)9時～2月26日(木)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)

★	2日(月)「もの忘れ予防体操」 脳トレや音楽に合わせて楽しく体操を行います。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 20名 娯楽室
	★ 3日・17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: 定員: 場所:	13時～14時30分 15名 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: 定員: 場所:	10時～11時 2名 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: 定員: 場所:	13時～14時15分 各4名 娯楽室
	★ 5日・12日・19日(木)「陶芸を楽しむ会」 3回すべて参加できる方。一度参加された方は5カ月お休みしてください。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 多目的会議室
	★ 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: 定員: 場所:	10時～11時 10名 娯楽室
	★ 11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: 定員: 場所:	13時～14時15分 各6名 娯楽室
	★ 12日(木)「ポールストック運動」 ポールを使った体操と、屋外のウォーキングをします。運動靴・水分をご用意下さい。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 4名 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: 定員: 場所:	10時～11時30分 各12名 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: 定員: 場所:	15時30分～16時 10名 娯楽室
	★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」 フェルトで作る「猫の置物」	時間: 定員: 場所:	13時～15時 6名 多目的会議室
	★ 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: 定員: 場所:	10時～10時45分 15名 娯楽室
	★ 18日(水)「体力測定会」 片足立ち・握力・骨密度測定などを行います。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時30分 15名 娯楽室
	★ 21日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会による落語会です。	時間: 定員: 場所:	11時～12時 10名 娯楽室
	★ 24日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締切 17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: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
	★ 25日(水)「スカットボールを楽しむ会」 気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
	★ 27日(金)「音楽健康体操」 講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	時間: 定員: 場所:	13時30分～14時30分 15名 娯楽室
	★ 28日(土)「行政書士勉強会」 ・終活を始める前に知っておきたいこと！・誰のための終活？・終了後に個別相談もあります！	時間: 定員: 場所:	10時～11時 30名 娯楽室
	★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 懐かしの映画を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～14時32分 20名 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)。	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)。	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」 内部疾患・身体症状予防のまとめ ※3/2から申込開始。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。	13時～13時40分 定員12名 娯楽室	
当 日 抽 選	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。	★スポーツタオル をご持参下さい	13時～13時40分 定員20名 娯楽室
	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	

# 3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	もの忘れ予防体操 10:00～11:30		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	
	カラオケ午前休み	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
8	9	10	11	12	13	14
休館日			健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	太極拳教室 10:00～11:30	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	ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15	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・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日		フレイル予防体操 10:00～10:45 ボランティア懇談会 11:00～12:00		14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	春分の日	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 落語を楽しむ会 11:00～12:00 ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15
	スローステップ 13:00～13:40 手工芸を楽しむ会 13:00～15:00	健康ストレッチ 13:00～14:30	体力測定会 13:30～15:30	フレイル予防講座 14:30～15:30		カラオケ終日休み
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み		
22	23	24	25	26	27	28
休館日			健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00	14時まで団体利用	太極拳教室 10:00～11:30	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 行政書士勉強会 10:00～11:00
	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		音楽健康体操 13:30～14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:32
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
29	30	31				
休館日						
	スローステップ 13:00～13:40					
	カラオケ午前・午後	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・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、敬老の日を除く)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……4月の利用は3月2日(月)受付となります。



発行日 令和8年2月20日

# 上石神井敬老館

3月カレンダー

TEL 03-3928-8623

～3月のお申込期間～

2/20(金)～25(水)

抽選発表: 3/2(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	メッセージカード作り ＜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	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		塗り絵 ＜抽選＞ 14:00～15:00	いきいき体操 ＜抽選＞ 14:00～15:00	
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 「内部疾患・身体症状 予防のため」 ＜3月2日から受付＞ 14:30～15:30	春分 の日	4月 申込開始 筋トレ マシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	ありがとうの会 音楽リトミックの 飾り作り ＜自由参加＞ 10:00～11:00 骨盤ストレッチ ＜抽選＞ 14:00～15:00	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	トータルフィットネス ＜抽選＞ 10:00～11:00	オセロゲーム ＜抽選＞ 11:00～12:00 映画鑑賞会 ＜自由参加＞ 13:00～15:20	筋トレ マシン開放日 ・10:00～11:30 ありがとうの会 音楽リトミック ・13:30～14:30 筋トレ マシン開放日 ・15:00～16:30
29	30	31	<b>「ありがとうの会」 音楽リトミック</b> 上石神井敬老館をご利用の方へ感謝を込めての会です 日時 3月28日(土) 13:30～14:30 場所 上石神井南集会所 3階 多目的室 申込は、2月20日から窓口で受付けます			
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				

1/20～2/19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。

## フレイル予防講座

日時

3月19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

「内部疾患・身体症状予防のまとめ」

3月2日(月)から申込受付を開始します

## PC・スマホ相談会

日時

3月18日(水) ①10:00 ~ 11:00

②11:00 ~ 12:00

①②ともに定員3名です

2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

6日(金) 14:00~15:00  
13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) 10:00~11:00  
26日(木) 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  
31日(火) 10:00~11:00自由参加  
自由参加メッセージ  
カード作り

定員8名

10日(火) 10:00~11:00

抽選

オセロゲーム

定員6名

27日(金) 11:00~12:00

抽選

映画鑑賞会

27日(金) 13:00~15:20

自由参加

塗り絵

定員6名

12日(木) 14:00~15:00

抽選

ありがとうの会の飾り作り

24日(火) 10:00~11:00

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

## オーラルフレイル予防講座

大泉保健相談所から、管理栄養士の方と歯科衛生士の方が来てくださいます。口・舌の体操・歯ブラシや舌ブラシの使い方や、健康な食事を継続するための簡単なレシピのお話が聞けます。



3月11日（水）10:00～11:00

&lt;定員&gt; 10名 &lt;申込&gt; 2月20日(金)～（先着順）



先着順

## ～川柳を楽しもう～

五七五のリズムで人生の機敏を表現してみましよう  
今回のお題は・・・「桜」です。

3月27日（金）13:30～15:00

&lt;持ち物&gt; 筆記用具 &lt;定員&gt; 10名 &lt;申込&gt; 2月20日(金)～（先着順）



先着順

## 水彩色鉛筆塗り絵

季節にあった題材を色塗りしています。みなさん、すごい集中力で素敵な作品が出来ています♪

3月9日（月）10:00～11:30

&lt;定員&gt; 10名

&lt;持ち物&gt; 筆拭きぞうきん、消しゴム



先着順

## 絵手紙を楽しもう♪

墨を使って筆で描く絵手紙をやっています。皆さんとても熱心で、出来上がった作品に毎回驚かされています。

3月16日（月）10:00～11:30

3月24日（火）13:30～15:00

&lt;持ち物&gt; 道具一式・ハガキ・墨汁・筆拭きぞうきん

&lt;定員&gt; 各10名 &lt;申込&gt; 2月20日(金)～先着順



先着順

## ゲームにトライ



ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう！

3月4日（水）14:00～15:30

&lt;定員&gt; 12名 &lt;申込&gt; 2月20日(金)～先着順

先着順

## レクスポ教室



今月は「輪投げ」です！

3月12日（木）13:30～15:00

&lt;定員&gt; 12名 &lt;申込&gt; 2月20日(金)～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。

3月19日（木）14:30～15:30

※今月は、内部疾患・身体症状予防のまとめです。

&lt;持ち物&gt; 筆記用具・飲み物

&lt;定員&gt; 10名

&lt;申込&gt; 3月2日(月)～（先着順）



# 令和8年3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		健康いきいき体操 9:30～10:30 にしけい 10:30～12:00	スマホPC相談会 10:00-12:00	団体利用 9:15～12:15	ものづくり 10:00-11:30	
	午後	骨盤ストレッチ 13:30～14:30 カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	ゲームにトライ 14:00～15:30 カラオケ 休み	スマホ教室 14:00-16:00 カラオケ 休み	レクダンス 13:30～15:00 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 健康いきいき体操 9:30～10:30 (都)スマホ相談会 9:30～12:30	オーラルフレイル 10:00-11:00	団体利用 9:00～12:30	フラダンス教室 10:00～12:00	にこにこ健康体操 9:30～10:10 にしけい 10:15～12:00
	午後				レクスボ教室 13:30～15:00 カラオケ 休み		
		カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 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		絵手紙 10:00～11:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 健康相談 10:30～11:30	折紙教室 10:00～11:30	団体利用 9:00～12:00	
	午後	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15 カラオケ 休み	イスヨガ 13:30～14:10 カラオケ 休み		理学療法士講座 14:30-15:30 カラオケ 休み		
				カラオケ 13:00～16:00	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		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		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	ワークショップ 9:00～12:00
		骨盤ストレッチ 10:00～11:00					
	午後		絵手紙 13:30～15:00 カラオケ 休み		折紙教室 13:30～15:00 カラオケ 休み	川柳 13:30～15:00 カラオケ 休み	
		カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
29		30	31	<div>4月事業 申込期間 3月21日～24日 抽選発表 3月25日</div> 			
休館日	午前						
	午後						
	カラオケ 13:00～16:00	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。

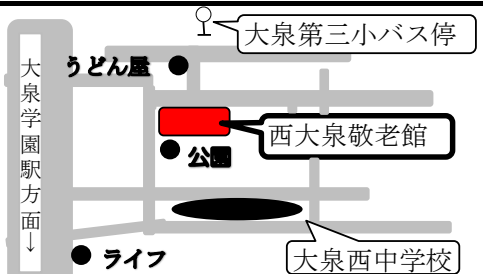
※利用できる方・・・60歳以上で練馬区在住の方  
※利用に必要なもの・・・「敬老館」または「はつらつセンター」が発行した利用証が必要になります。利用証は、「敬老館」または「はつらつセンター」窓口で利用申請書に記入、提出していただきますと発行されます。その際、健康保険証や運転免許証などの公的な本人確認書類と、緊急時に連絡がとれる方のお名前、ご住所と電話番号が必要になります。来館時には毎回利用証をお持ち下さい。

※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



# 大泉北敬老館便り

## おおきた通信 3月号



発行日:令和8年2月20日 第186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



### 利用者懇談会を開催します



今年度の活動のご報告や、日頃、大泉北敬老館をご利用されている皆様からご意見などをお聞きし、より良い敬老館運営を目指して参ります。皆様のご参加をお待ちしております。  
日時:3月12日(木) 11:10~11:50

### 作品展に出展します



3月14日(土)、15日(日) はつらつセンター大泉で行われる作品展に、大泉北敬老館の事業(書道・絵手紙・水彩塗り絵)と、今年度制作した、折紙・手工芸の作品を出展します。皆様の力作を是非ご覧ください

### ポッチャ交流会!

3月のポッチャは、大泉北敬老館の団体の方々との交流会を行います。2月21日~事前先着で受け付けます!

### スマホ相談会



日時:3月2日(月)  
①10:00~11:00②11:00~12:00  
定員:各回3名 申込:2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:3月25日(水)9:30~11:00  
定員:6名 申込:2月21日~先着順  
内容:地図、乗り換検索、インストール

### 東京都スマホ相談会

日時:3月7日(土)  
9:30~12:30  
申込:当日先着順

### 新しい職員が入ります

3月より、新しい職員が入ります。どうぞよろしくお願いいたします。



3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 3日(火) ②13日(金)	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	16日(月)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	ハサミ、のり、ボンド、爪楊枝または竹ぐし
	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、爪楊枝または竹ぐし
	書道教室	6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	9日(月)	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 (ベルヴィスワーク)	27日(金)	10:00~11:00	14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	声活(こえかつ)	14日(土)	13:30~14:30	20名	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)	19日(木)	14:30~15:30	10名	3月2日~申し込みです テーマ:内部疾患・身体症状、予防のまとめ
	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)	13:30~14:45	15名	飲み物 ※今回は第76首~第100首の札を使用します
	ポッチャを楽しもう! (交流会)	30日(月)	13:30~14:40	18名	汗拭きタオル・飲み物
当日先着	看護師による健康相談会	10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	10日・17日 ・31日(火)	① 9:50~10:35 ②10:50~11:35	各回 20名	タオル・飲み物 ※3月の日程が、変則的になります。ご注意ください!
	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
	ギターに合わせて歌おう	4日(水)	10:30~11:30	40名	ギターの演奏に合わせて楽しく歌います
	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
	輪投げを楽しもう	9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	11日(水) 23日(月)	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



3月の抽選事業申込期間:2月21日(土)~25日(水) 電話での申込は25日(水)のみです。  
結果発表:27日(金) 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!





# 3 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  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	ギターに合わせて 歌おう 10:30~11:30  カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	やさしい折紙① 10:00~11:30  やさしい折紙② 13:30~15:00  カラオケ 13:00~16:00 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
	8	9	10	11	12	13
	輪投げを楽しもう 10:30~11:30  絵手紙教室 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 健康相談 10:00~11:00  カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	館内装飾 お手伝い隊① 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 10:00~11:00  利用者懇談会 11:10~11:50  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	声活 13:30~14:30  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 囲碁・将棋 12:00~16:30	百人一首を 楽しみましょう 13:30~14:45  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	休館日  春分の日	お便り発行  レクダンス 13:30~15:00  囲碁・将棋 12:00~16:30
	22	23	24	25	26	27
	館内装飾 お手伝い隊② 10:00~11:30  カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	洋楽フィットネス 13:30~14:15  カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	初心者スマホ教室 9:30~11:00  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  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  抽選結果発表  カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	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
29	30	31	<div>4月の事業お申し込み</div> <div>3月23日（月）～3月25日（水） 電話申し込み：25日（水） 抽選結果発表：27日（金）</div>			
休館日	ポッチャを 楽しもう （交流会） 13:30~14:40  カラオケ 13:00~16:00 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 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、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