

# 5月南田中 敬老館便り

発行日 令和8年4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4月20日(月)より受付開始。電話申し込みは4月21日(火)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。

■ 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	2・16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	2日:第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
懐かしの映画を楽しみましょう。今月は『麦秋』を上映します。			定員:20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	7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
■ iPadを楽しむ会	9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	9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	9・23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
■ フラステップを楽しむ会	11日:第2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。【※今月は第2月曜日】			定員:10名
■ 折り紙教室	11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	12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4月30日)			定員:5名
■ 音楽健康体操	12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
■ 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
■ 陶芸を楽しむ会	14・21・28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	14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
■ 輪投げを楽しむ会	15日:第3金曜日	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。【※今月は第3金曜日】			定員:10名
■ みんなで歌う会	16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:15名
◎ ねりまお口すっきり体操	18日:第3月曜日	10時～11時30分	娯楽室
歯科衛生士・健康運動指導士による口腔ケアの講座とお口すっきり体操などを行います。			定員:12名
■ バランスボードトレーニング	19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ひましょう。水分をご持参ください。			定員:6名
■ スマートフォン基本操作教室	19日:第3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。【※今月は第3火曜日】			定員:6名
■ 初心者麻雀教室	20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
■ 軽体操	25日:第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
■ ポールストック運動	26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	29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
■ 落語を楽しむ会	30日:第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。			定員:20名
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	21日:第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『【体力】その息切れは年のせい?!』…はつらつセンター関よりZOOM配信			定員:12名

開館日……月曜～土曜日(日曜・祝日はお休みです。)

●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。

# 5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	
休館日				<b>南田中敬老館休館予定について</b> 給排水設備の改修工事等のため、下記の期間、休館致します。ご利用者の皆様には、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。 令和8年8月1日～令和9年3月31日		1 団体抽選会 9時30分～ <b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	2 ゲームを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ 休み
				3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>
休館日	10 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 折り紙教室 1時～2時30分 カラオケ 休み	11 スマートフォン相談会 9時30分～12時 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前	12 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	13 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	14 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットボール 2時～3時 カラオケ 休み	15 <b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	16 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 休み
	17 <b>休館日</b> なりまお口すっきり体操 10時～11時30分 カラオケ 午後	18 バランスボードトレーニング 10時～11時 スマートフォン基本操作教室 2時～4時 カラオケ 午後	19 6月分事業申込 初心者麻雀教室 1時～3時30分 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	20 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	21 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 練馬区介護予防フレイル予防講座 2時30分～3時30分 カラオケ 休み	22 <b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	23 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
休館日	24 <b>休館日</b> 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	25 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	26 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	27 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	28 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 カラオケ 休み	29 <b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分 抹茶を楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午後	30 落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み
	31 <b>休館日</b> ○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5月号

発行日：令和8年4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	20日(水) 14:00~16:00	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	11日(月) 25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	12日(火) 26日(火) 10:00~11:00	24名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	20日(水) 10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	23日(土) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	21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。
	おり紙広場	14日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	10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	8日(金) 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。
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談18日)	11日(月) 18日(月) 25日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	11日(月) 10:50~11:20	30名程度	
	健康いきいき体操	1日(金) 16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	8日(金) 28日(木) 10:00~11:15 14:30~15:45	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	2日(土) 22日(金) 10:00~11:15 14:30~15:45	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	13日(水) 23日(土) 10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	7日(木) 14日(木) 14:00~15:30	30名程度	手ぬぐい
	お気楽体操	27日(水) 10:00~11:00	30名程度	唄あり、体操あり
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	21日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操
	ゲームにトライ	18日(月) 13:30~14:30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	9日(土) 29日(金) 10:00~11:00	15名程度	~29日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	19日(火) 10:00~11:00	20名程度	
	小さな映画会	29日(金) 13:00~15:00	15名程度	
	書道	15日(金) 10:00~11:30	12名程度	
	ものづくり交流会	12日(火) 30日(土) 10:00~11:30	20名程度	

☆5月事業申込日☆ 4月21日(火) 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				
休館	午前	<b>6月の事業申込について</b> 【先着申込日】 <b>5月21日(木)</b> 9:00~ 電話受付は 13:00~				◆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。 ②60分に1回、部屋の換気。 ③お飲み物をご持参ください。 ●団体受付は <b>1日</b> 9:30~ ●囲碁将棋は営業日の 13:00 ~17:00		健康 いきいき体操①	コア エクササイズ①		
	午後					カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋				
3						4	5	6	7	8	9
休館	午前					← 休館 →				ねりまゆるらく 体操①	合唱 カラオケ横丁①
	午後	みどりの日	こどもの日	振替休日	レクダンス① 団体利用	今月の 作ってみよう①					
10		11	12	13	14	15	16				
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム	骨盤 ストレッチ①	フラダンス クラブ①		今月の 作ってみよう②					
	午後	ものづくり 交流会①	おり紙広場①	書道	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				
17		18	19	20	21	22	23				
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 ①	6月分 事業申込	コア エクササイズ②	フラダンス クラブ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	わくわく カレンダー	水彩色えんぴつ クラブ①					
24/3		25	26	27	28	29	30				
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②	お気楽体操		合唱 カラオケ横丁②	ものづくり 交流会②				
	午後	館 スマホ 相談会②	団体利用	ねりまゆるらく 体操②	小さな映画会	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋				



# 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

## たのしい書道

NEW

【日時】 5月18日(月) 10:00~11:30

【内容】 皆さんで書道を楽しみましょう

簡単な仮名や漢字などを書きます

【講師】 平良 フミさん



自由  
参加

## 名作シアター

【日時】 5月16日(土) 13:00~16:00

【タイトル】 「青い山脈」

【出演者】 高橋 秀樹

吉永 小百合



抽選

## うえちゃんと笑おう！

【日時】 5月8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】 4月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 4月30日(木)~



抽選

## シニアヨガ

【日時】 5月15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】 4月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 4月30日(木)~



抽選

## オンラインフレイル予防講座

【日時】 5月21日(木) 14:30~15:30

【内容】 股・膝関節予防

【定員】 8名程度

【申込み】 4月20日(月)~5月7日(木)

【抽選発表】 5月9日(土)~



抽選

## 歌声広場

【日時】 5月25日(月) 10:00~11:00

【内容】 春の唱歌を歌います♪

【定員】 30名

【申込み】 4月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 4月30日(木)~



抽選

## 折り紙クラブ

【日時】 5月26日(火) 10:00~11:30

【内容】 「おすわりワンちゃん」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 4月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 4月30日(木)~



抽選

## 貼り絵クラブ

【日時】 5月28日(木) 10:00~11:30

【内容】 「私の夏服」を作ります

【定員】 8名

【申込み】 4月20日(月)~27日(月)

【抽選発表】 4月30日(木)~



【次月のお申込み】

6月の申込み期間: 5月20日(水)~27日(水) 抽選発表: 5月29日(金)~



# 2026年5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	5月の申込み期間: 4月20日(月)~27日(月) 抽選発表: 4月30日(木)~ 【次月のお申込み】 6月の申込み期間: 5月20日(水)~27日(水) 抽選発表: 5月29日(金)~ ※色付きの事業が抽選となります				1	2
					初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	輪投げの会(大) 9:30~11:30
					カラオケ(大) 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
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	団体利用(大) 9:00~12:00	うえちゃんと笑おう! (大) 10:00~11:00	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】
				パターであそぼう! (洋) 10:00~11:00	麻雀(洋) 9:00~12:00	
				老大民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 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
10	11	12	13	14	15	16
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】	輪投げの会(大) 9:30~11:30
	川柳講座(洋) 10:00~11:30	絵手紙教室(洋) 9:30~10:30 10:40~11:40	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	ねらえ!リング(洋) 10:00~11:00	初心者麻雀(洋) 9:30~12:00	
	サロン編みもの(洋) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	カラオケ(大) 13:00~16:30	老大カラオケ(大) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	名作シアター(大) 13:00~16:00
	カラオケ(大) 13:00~16:30	スマートフォン教室 2回目(洋) 14:00~16:00	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
17	18	19	20	21	22	23
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】	レッツ!フラ体操(大) 10:00~11:00		団体利用(大) 9:00~12:00	スマホ・パソコン 相談会(大) 10:00~12:00 2部制・【抽選】	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】
	たのしい書道 10:00~11:30	俳句を楽しむ会(洋) 10:00~11:30	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	ミニ輪投げ(洋) 10:00~11:30	麻雀(洋) 9:00~12:00	
	サロン編みもの(洋) 13:00~16:00		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	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】	麻雀(洋) 13:00~16:30	初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30
24	25	26	27	28	29	30
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 【先着順】	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	
31		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	
休館日	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

☆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。



# 5月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年4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 : 4月20日(月)9時~4月27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)

★	輪投げを楽しむ会	2日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
	5メートル先の的をめがけて!公式ルールで輪投げを行います。		
★	陶芸を楽しむ会	7・14・21日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名
	3回連続で作品を完成させます。エプロンをお持ちください。※一度参加された方は5カ月お休みです。		
★	太極拳教室	8・22日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名
	講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。		
★	ゲームでボウリング	9日(土) 13:30~14:30 13日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:各4名
	ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。		
★	転倒予防教室	9日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
	下半身を鍛える体操です。		
★	ねりま ゆる×らく体操	12日(火) 10:00~11:30	娯楽室 定員:10名
	練馬区体操指導員による健康体操です。タオル(肩幅以上の長さ)をご持参ください。		
★	スマホ教室	12日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:5名
	講師による初心者向けスマホ教室です。		
★	スマホ相談会	12日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名
	館職員による初心者向けのスマホ相談会です。		
★	ボッチャを楽しむ会	16日(土) ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	娯楽室 定員:各6名
	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! ★今月は土曜日のみの開催です。		
★	健康ストレッチ体操	19日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
	川崎先生のストレッチ体操!心も体もすっきりしましょう!		
★	ポールストック運動	20日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
	理学療法士によるポールを使った体操と、屋外ウォーキングです。運動靴でご参加ください。		
★	音楽健康体操	22日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
	講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。		
★	ミニシアターを楽しむ会	23日(土) 13:30~15:30	娯楽室 定員:20名
	懐かしの映画を上映します。		
★	手工芸を楽しむ会	26日(火) 13:30~15:30	娯楽室 定員:6名
	「お手玉」を作ります。		
★	スカットボールを楽しむ会	27日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
	気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう!!		
★	フレイル予防体操	28日(木) 10:00~10:45	娯楽室 定員:15名
	体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。 ★今月は第4木曜日の開催です。		
★	ウクレレ漫談	28日(木) 13:30~14:15	娯楽室 定員:30名
	ウクレレの軽快なメロディ♪♪ユニークで楽しい時間を過ごしましょう!!		
★	昭和歌謡を楽しもう	28日(木) 14:30~16:00	娯楽室 定員:30名
	昭和歌謡をたっぷり楽しむ会!みんなで歌ったり、歌にまつわるクイズやエピソード紹介など盛りだくさん♪♪		
★	行政書士による相談会	30日(土) 10:00~12:00	娯楽室 定員:6名
	お1人20分程度の個別相談を行います。		
★	初心者麻雀教室	★2カ月連続コース ・水曜コース 5月13・27日 6月10・24日の4回 ・土曜コース 5月9・23日 6月13・27日の4回 2カ月連続の4回コース。講師が丁寧に指導します。	娯楽室 定員:各6名 9:15~12:00
当 日 抽 選	スローステップ運動	毎週月曜日	13:30~14:15 娯楽室 定員:12名
	リズムに合わせた踏み台昇降運動です。当日抽選のため13:20までにお越しください。		
	いきいき健康体操	1・8・15・29日(金)	13:30~14:15 娯楽室 定員:20名
	映像に合わせて楽しく体操!スポーツタオルをご持参ください。当日抽選のため13:20までにお越しください。		
理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!	21日(木)	14:30~15:30	娯楽室 定員10名
*5月1日から申込開始。	●【体力】その息切れは年のせい?!オンラインによる講座です。		
健康麻雀	毎週土曜日 13・27日水曜日	9:15~12:00・13:00~16:00 13:00~16:00	多目的会議室 娯楽室
*申込不要。みんなで楽しく麻雀をしましょう!!			

# 5月カレンダー

石神井台敬老館



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					いきいき健康体操 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00 カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	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 9:15~12:00 13:00~16:00 初心者麻雀教室 (土曜コース①) 9:15~12:00 ゲームでボウリング 13:30~14:30 転倒予防教室 15:30~16:00
				★麻雀開放 14:15~16:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	ゲームでボウリング 13:30~14:30 転倒予防教室 15:30~16:00
10	11	12	13	14	15	16
休館日	スローステップ 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	ねりま ゆる×らく体操 10:00~11:30	初心者麻雀教室 (水曜コース①) 9:15~12:00 ゲームでボウリング 10:00~11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	いきいき健康体操 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00
		スマホ教室 13:30~14:30 館)スマホ相談会 14:30~16:00	健康麻雀 13:00~16:00	★麻雀開放 14:15~16:30		ポッチャを 楽しむ会 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 カラオケ終日休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日	スローステップ 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康ストレッチ 13:30~14:30 カラオケ午後休み	ボールストック 運動 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 9:15~12:00 13:00~16:00 初心者麻雀教室 (土曜コース②) 9:15~12:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:30
			フレイル予防講座 14:30~15:30	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:30	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	スローステップ 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	手工芸を楽しむ会 13:30~15:30 カラオケ午後休み	初心者麻雀教室 (水曜コース②) 9:15~12:00 スカットボール 10:00~11:00 健康麻雀 13:00~16:00	14時まで団体利用 フレイル予防体操 10:00~10:45 ウクレレ漫談 13:30~14:15 昭和歌謡 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 行政書士相談会 10:00~12:00
			カラオケ終日休み	カラオケ終日休み		カラオケ終日休み
31	○開放事業 ○囲碁・将棋・オセロ...月~土 9時~12時・13時~16時30分 ○麻雀...木 事業実施中と団体利用時はお休み*詳細は上記カレンダー参照 ○カラオケ...月~金 9時~12時・13時~16時30分(月と金の午後は14時30分~) *事業実施中と土曜日はお休み					

☆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...6月の利用は5月1日(金)受付となります

# 上石神井敬老館

## 5月カレンダー

TEL03-3928-8623

～5月のお申込期間～  
 4/20(月)～25(土)  
 抽選発表: 5/1(金)～  
 ※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
					抽選発表日	筋トレマシン
					練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) いきいき体操 <申込受付順> 14:00～15:00	開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～16:00
3	4	5	6	7	8	9
休館日	みどりの日	こどもの日	憲法記念日 振替休日	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00  輪投げ <自由参加> 14:00～15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	筋トレマシン 開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～16:00
10	11	12	13	14	15	16
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)  筋トレマシン 開放日 ・13:00～16:00	脳トレ <抽選> 10:00～10:40 11:00～11:40 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 ・13:00～16:00	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)  いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	筋トレマシン 開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～16:00
17	18	19	20	21	22	23
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)  筋トレマシン 開放日 ・13:00～16:00	フラダンス <抽選> 14:00～15:00	6月 申込開始  筋トレマシン 開放日 ・13:00～16:00	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00 フレイル予防 オンライン その息切れは年のせい?! <5月1日から受付> 14:30～15:30	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)  シールちぎり絵 <抽選> 14:00～15:00	筋トレマシン 開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～16:00
24	25	26	27	28	29	30
休館日	事業申込最終日  練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 筋トレマシン 開放日 ・13:00～16:00	輪投げ <自由参加> 10:00～11:00  骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00	筋トレマシン 開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～16:00	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)  練馬区健康 いきいき体操 <申込受付順> 14:00～15:00	筋トレマシン 開放日  ・10:00～11:30 ・13:00～16:00
31						

★ 3/21～4/18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 その息切れは年のせい?! 5月1日から受付 申込受付順  
5月21日(木) 14:30~15:30 定員 7名

### 練馬区 健康 いきいき体操

練馬の歌に合わせて、簡単に健康づくりができる体操です

5月29日(金) 14:00~15:00 定員 7名 申込受付順

### 練馬区ITリーダーの会 パソコン・スマホ相談会

4月21日から受付 申込受付順

5月20日(水) 10:00~11:00 定員 3名  
11:00~12:00 定員 3名

いきいき体操	定員各7名	1日(金)	14:00~15:00	持ち物 フェイスタオル 持ち物 五本指ソックス	申込受付順 抽選
		15日(金)	14:00~15:00		

フラダンス	定員5名	19日(火)	14:00~15:00	抽選
-------	------	--------	-------------	----

シニア ヨガ	定員各6名	7日(木)	10:00~11:00	持ち物 フェイスタオル 持ち物 五本指ソックス	申込受付順 抽選
		21日(木)	10:00~11:00		

トータル フィットネス	定員各6名	14日(木)	10:00~11:00	抽選 抽選
		28日(木)	10:00~11:00	

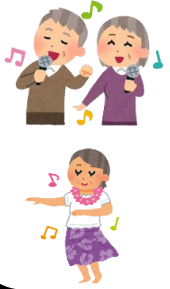
脳トレ	定員各6名	12日(火)	10:00~10:40	11:00~11:40	抽選
-----	-------	--------	-------------	-------------	----

シールちぎり絵	定員8名	22日(金)	14:00~15:00	抽選
---------	------	--------	-------------	----

骨盤ストレッチ	定員各6名	12日(火)	14:00~15:00	抽選 抽選
		26日(火)	14:00~15:00	

輪投げ		7日(木)	14:00~15:00	自由参加 自由参加
		26日(火)	10:00~11:00	

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



### お楽しみ発表会

5月30日(土) 9:30~15:30 (昼休憩1時間)

カラオケ・民謡・ハーモニカ・日本舞踊・フラダンス・レクダンスなど日頃の活動の成果を発表します。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ見に来てください!!



先着順

### みんなで刺し子

ひと針ひと針、刺すごとに模様が出来上がっていく様子が楽しい刺し子。並縫いでちくちく縫うだけです。

5月27日(水) 10:00~11:30

<持ち物>縫い針・針刺し・<定員>10名 <申込> 4月20日(月)~先着順



抽選

### 健康いきいき体操

練馬区健康いきいき体操、ストレッチ、脳トレなどで身体を動かして、心身ともにリフレッシュ!!

5月12.19.26日(火)9:30~10:30

<持ち物>タオル・飲み物・5本指の靴下

<定員>各20名 <申込>4月20日(月)~(抽選)

先着順

### にこにこ健康体操

筋トレ、脳トレ、ストレッチを組み合わせた体操です。楽しく体を動かしましょう!!

5月14日(木)13:30~14:10

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>15名 <申込>4月20日(月)~先着順



抽選

### 骨盤ストレッチ

ゆがんでいる骨盤の動きをスムーズにし、全身のバランスを整えます。

5月25日(月)10:00~11:00

<持ち物>ヨガマットまたは、バスタオル

<定員>10名 <申込>4月20日(月)~(抽選)



抽選

### ゆるっとフィットネス

誰でも簡単にできるリズムダンス♪。楽しく元気に体を動かしましょう!

5月18日(月)13:30~14:15

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>12名 <申込>4月20日(月)~(抽選)



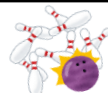
先着順

### 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!

5月13日(水)14:00~15:30

<定員>12名 <申込>4月20日(月)~先着順



先着順

### レクスポ教室

今月は「輪投げ」です!

5月22日(金)13:30~14:30

<定員>12名 <申込>4月20日(月)~先着順



先着順

### 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!

※今月は、「[体力]その息切れは年のせい?」です。

5月21日(木)14:30~15:30

ZOOM(ズーム)中継で、講義と体操をします。

<持ち物>筆記用具・飲み物


<定員>10名

<申込>5月1日(月)~(先着順)

5月の抽選事業申込期間：4月20日(月)~22日(水)、抽選発表24日(金)※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。 ※(5月の事業の申込書は、4月13日(月)~配布いたします。)

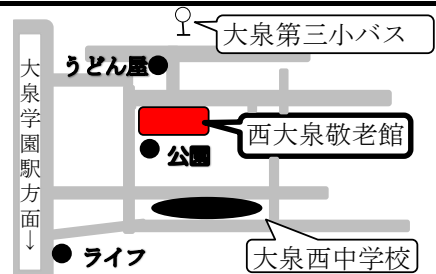
# 令和8年5月カレンダー

# 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
休館日	午前				<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <b>6月事業</b>                      申込期間  <b>5月20日～22日</b>                      抽選発表  <b>5月25日</b> </div>		
	午後						
3	4	5	6	7	8	9	
休館日	午前	休館日	休館日	休館日	団体利用 9:15～12:15	フラダンス教室 10:00～12:00	
	午後				スマホ教室 14:00～16:00 カラオケ 休み	にしけい 9:30～12:00 折紙教室 13:30～15:00 カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
10	11	12	13	14	15	16	
休館日	午前	絵手紙 10:00～11:30	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	スマホPC相談会 10:00～12:00	団体利用 9:00～12:30	水彩色鉛筆 10:00～11:30	
	午後	絵手紙 13:30～15:00 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	にこにこ健康体操 13:30～14:10 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
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	午前	折紙教室 10:00～11:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 健康相談会 10:30～11:00 にしけい 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
	午後	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15 カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	理学療法士講座 14:30～15:30 カラオケ 休み	レクスポ教室 13:30～14:30 カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
24/31	25	26	27	28	29	30	
休館日	午前	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	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	みんなで刺し子 10:00～11:30	団体利用 9:00～12:00		お楽しみ発表会 9:30～15:30
	午後	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 13:00～16:00	カラオケ 休み	

※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 5月号



発行日：令和8年4月20日 第188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



### ナースの健康相談

毎月、はつらつセンター大泉の看護師が健康相談に来てくれます。季節に合わせたお話も好評です。5月は12日(火) 10:00~11:00に来館します!

### ねりま ゆる×らく体操

ねりま ゆる×らく体操は、ロコモティブ・シンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。  
日時：5月29日(金)10:00~11:30 定員：24名程



### スマホ相談会

日時：5月11日(月)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
定員：各3名 申込：4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：5月27日(水)  
9:30~11:00  
定員：6名 申込：4月21日~先着順  
内容：音声でスマホを活用する



### 千羽鶴作り

今年も平和を祈念しまして、広島と長崎に千羽鶴を送りたいと思います。館内装飾お手伝い隊でも作っていただきます。皆様のご協力をお願いいたします



5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回お申込可	① 2日(土) ② 11日(月)	10:00~11:30 13:30~15:00	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回お申込可	18日(月)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各16名	はさみ・ボンド・爪楊枝や竹串
	やさしい折紙 ※どちらか1回お申込可	1日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	のり・はさみ・爪楊枝や竹串
	書道教室	15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	7日(木)	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 7日(木) ② 14日(木) ③ 28日(木)	10:00~11:00	各26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)	22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・飲み物
事前先着	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)	21日(木)	14:30~15:30	10名	4月21日~申込 テーマ：体力その息切れは年のせい?!
	百人一首を楽しみましょう!	20日(水)	13:30~14:45	15名	第26首~第50首の札を使用します
	洋楽フィットネス	26日(火)	13:30~14:15	18名	汗拭きタオル、飲み物
	声活(こえかつ)	16日(土)	10:30~11:30	20名	飲み物
スペシャル	ねりま ゆる×らく 体操	29日(金)	10:00~11:30	24名	飲み物、タオル
当日先着	看護師による健康相談会	12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 ※どちらかのお時間でご参加下さい	12日・19日(火)	① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	各回16名	タオル・飲み物
	レクダンス	2日・16日(土)	13:30~15:00	18名	皆で楽しく踊ります
	みんなで歌おう!	13日(水)	10:30~11:30	35名	当日、リクエスト曲を募集します
	映画会	30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	29日(金)	13:30~14:30	10名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	23日(土)	10:30~11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	8日(金)	10:00~11:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	① 9日(土) ② 20日(水)	10:00~11:30	10名	千羽鶴を作りや館内の壁面制作を行います

5月抽選事業申込期間：4月21日(火)~23日(木) 電話での申込：23日(木)のみです 結果発表：25日(土)  
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





# 5月 スケジュール 大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 カラオケお休み
	 <b>6月事業お申し込み</b> 5月21日(木)～23日(土) 電話申込は23日(土) 抽選結果発表は26日(火)				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  レクダンス 13:30～15:00
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日・休館日	 <b>みどりの日</b> 休館日	 <b>こどもの日</b> 休館日	<b>憲法記念日</b> <b>振替休日</b> 休館日	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	輪投げを楽しもう 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  囲碁・将棋 12:00～16:30
10	11	12	13	14	15	16
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00  水彩色鉛筆で塗り絵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 健康相談 10:00～11:00  カラオケ 13:00～16:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	みんなで歌おう 10:30～11:30  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② 10:00～11:00  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	声活 (こえかつ) 10:30～11:30  レクダンス 13:30～15:00  囲碁・将棋 12:00～16:30
17	18	19	20	21	22	23
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  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	お便り発行  館内装飾 お手伝い隊② 10:00～11:30  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  カラオケ 13:00～16:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	骨盤ストレッチ 10:00～11:00  カラオケ 13:00～16:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	ポッチャを楽しもう 10:30～11:30  囲碁・将棋 12:00～16:30
24	25	26	27	28	29	30
休館日	カラオケ 13:00～16:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	抽選結果発表  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③ 10:00～11:00  カラオケ 13:00～16:00  囲碁・将棋 12:00～16:30	ねりま ゆる×らく体操 10:00～11:30  ゲームを楽しもう 13:30～14:30  囲碁・将棋 12:00～16:30	映画会 9:30～11:30  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

