

6月南田中 敬老館便り

発行日 令和8年5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5月20日(水)より受付開始。電話申し込みは5月21日(木)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	1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。			
スマートフォン基本操作教室	2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。			
輪投げを楽しむ会	2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。			
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。			
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。			
ポッチャを楽しむ会	4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。			
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。			
ゲームを楽しむ会	6・20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。			
映画を楽しむ会	6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。今月は『ローマの休日』を上映します。			
軽体操	8・15・29日:第2・3・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。			
折り紙教室	8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。			
スマートフォン相談会	9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5月30日)			
音楽健康体操	9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。			
陶芸を楽しむ会	11・18・25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。			
スカットボールを楽しむ会	11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!			
iPadを楽しむ会	13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。			
オセロ教室	13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。			
健康長生き体操	13・27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。			
バランスボードトレーニング	16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ようにしましょう。水分をご持参ください。			
初心者麻雀教室	16日:第3火曜日	1時~3時30分	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。【今月は第3火曜日】			
みんなで歌う会	20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。			
認知症予防出前講座	22日:第4月曜日	10時30分~11時30分	娯楽室
「有楽ねりま」による認知症を予防するための講座です。			
ボールストック運動	23日:第4火曜日	10時~11時	多目的室・屋外
ボ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。			
利用者懇談会	24日:第4水曜日	個人利用者 10時~11時 団体利用者 11時~12時	娯楽室
給排水設備の改修工事等による休館についての説明などがあります。			
抹茶を楽しむ会	30日:第5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。			
『抽選』介護予防・フレイル予防講座	18日:第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室
講義内容は『栄養×運動』栄養こそが健康の第一歩!...はつらつセンター豊玉よりZOOM配信			

東京都 スマートフォン普及啓発事業

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

開館日・・・月曜~土曜日(日曜・祝日はお休みです。)

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。

6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
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	(都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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		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
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	(都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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 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
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	(都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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	7月分事業申込
		初心者麻雀教室 1時～3時30分		陶芸を楽しむ会 10時～11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	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 午後
休館日	認知症予防 出前講座 10時30分～11時30分	ボールストック運動 10時～11時	利用者懇談会 (個人利用者)10時～11時 (団体利用者)11時～12時 (都)スマホ教室 1時～4時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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	健康長生き体操 3時30分～4時
				陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		
	カラオケ 午後	カラオケ 午前		カラオケ 休み	カラオケ 休み	
休館日	軽体操 10時～10時30分	抹茶を楽しむ会 2時～3時	熱中症特別警戒アラート発 表時は事業を中止します。 ご承知おきください。		南田中敬老館休館予定について 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	
	カラオケ 午後					

○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6月号

発行日：令和8年5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



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

※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	3日(水) 14:00~16:00	6名 筆記用具
	【都】スマホ教室	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金) 13:00~16:00	10名 4回連続講座です
	【館】スマホ相談会	10日(水) 22日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名) 30分/1人の相談会です
	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	9日(火) 23日(火) 10:00~11:00	24名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	2日(火) 17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(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名
	わくわくカレンダー	18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	25日(木) 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。
	絵手紙を楽しもう	29日(月) 13:30~15:00	10名 詳細は受付でお願いします
	百人一首を体験しよう	8日(月) 13:30~14:30	12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	8日(月) 9:30~12:30	10名程度
	にこやか体操 (健康相談15日)	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	1日(月) 10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操	5日(金) 20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	12日(金) 26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 浴用タオル
	コア・エクササイズ	6日(土) 19日(金) 10:00~11:15	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	10日(水) 24日(水) 10:00~11:00	26名程度
	レクダンス	4日(木) 11日(木) 14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
	お気楽体操	30日(火) 13:30~14:30	30名程度 唄あり、体操あり
	ポッチャ交流会	6日(土) 13:30~14:30	15名程度
	フレイル予防 オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度 講座&体操
	ゲームにトライ	15日(月) 13:30~14:30	5名程度
	合唱カラオケ横丁	3日(水) 27日(土) 10:00~11:00	15名程度 ~27日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	16日(火) 10:00~11:00	20名程度
	川柳道場	2日(火) 10:00~11:30	12名程度
ものづくり交流会	13日(土) 30日(火) 10:00~11:30	20名程度	

☆6月事業申込日☆ **5月21日(木)** 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 ノーカラオケデー	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム 	シニア ヨガ①	合唱 カラオケ横丁① 		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	川柳道場 団体利用	知って得する スマホ教室 カラオケ 囲碁・将棋	レクダンス① カラオケお休み 囲碁・将棋	都 スマホ 教室① カラオケ 囲碁・将棋	ポッチャ交流会 カラオケ 囲碁・将棋	
7		8	9	10	11	12	13	
休館	午前	にこやか体操 都 スマホ相 談	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		
	午後	施設 本館専業 百人一首を 楽しもう カラオケ 囲碁・将棋	団体利用 カラオケお休み 囲碁・将棋	館 スマホ 相談会① カラオケ 囲碁・将棋	レクダンス② 水彩色えんぴつ クラブ② カラオケお休み 囲碁・将棋	都 スマホ 教室② カラオケ 囲碁・将棋	ものづくり 交流会① カラオケ 囲碁・将棋	
14		15	16	17	18	19	20	
休館	午前	にこやか体操 健康相談	わくわく絵本	シニア ヨガ②		コア エクササイズ②	健康 いきいき体操②	
	午後	ゲームにトラ イ カラオケ 囲碁・将棋	団体利用 カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	わくわく カレンダー カラオケお休み 囲碁・将棋	都 スマホ 教室③ カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
21		22	23	24	25	26	27	
休館	午前	にこやか体操 7月分 事業申込	骨盤 ストレッチ②	フラダンス クラブ② 	今月の つくってみよう①	ねりまゆるらく 体操②	合唱 カラオケ横丁② 	
	午後	館 スマホ 相談会② カラオケ 囲碁・将棋	団体利用 カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	今月の つくってみよう② カラオケお休み 囲碁・将棋	都 スマホ 教室④ カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
28		29	30					
休館	午前	にこやか体操		 7月の事業申込について 【先着申込日】 6月22日(月) 9:00~ 電話受付は 13:00~ 			◆ご利用の際は 次のご協力ください◆ ①手洗い ②60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 1日 9:30~ ●囲碁将棋は営業日の 13:00 ~17:00 	
	午後	施設 本館専業 絵手紙を 楽しもう カラオケ 囲碁・将棋	ものづくり 交流会② お気楽体操 カラオケお休み 囲碁・将棋					



石神井敬老館だより


⚠ 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します
◆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

🏠 練馬区石神井町7-28-21
☎ 03-3996-2900

自由参加 **昔話の紙芝居**

【日時】 6月27日(土) 13:30~14:30


【内容】 皆さんで紙芝居を楽しみましょう
歌、体操、フレイル予防もやります♪

【講師】 練馬ふるさと紙芝居サークル 

自由参加 **名作シアター**

【日時】 6月20日(土) 13:30~15:00

【タイトル】 「東京流れ者」

※出演者等の詳細は
敬老館へお尋ねください 


抽選 **スマートフォン教室**

【日時】 6月9日(火)・7月14日(火)
14:00~16:00 2回コース

【内容】 LINEの使い方について

【定員】 8名

【申込み】 5月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 5月29日(金)~ 


抽選 **ストレッチ体操**

【日時】 6月13・27日(土) 9:30~10:30

【内容】 椅子に座って行うリズム体操です

【定員】 18名

【申込み】 5月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 5月29日(金)~ 


抽選 **シニアヨガ**

【日時】 6月19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】 5月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 5月29日(金)~ 


抽選 **理学療法士が伝える！
介護予防・フレイル予防講座**

【日時】 6月18日(木) 14:30~15:30

【内容】 腰痛予防について

【定員】 8名程度

【申込み】 5月20日(水)~6月5日(金)

【抽選発表】 6月8日(月)~ 


抽選 **ときめきハンドメイド**

【日時】 6月22日(月) 9:30~11:00

【内容】 「自転車のかごカバー」を作ります

【定員】 7名

【申込み】 5月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 5月29日(金)~ 


抽選 **折り紙クラブ**

【日時】 6月30日(火) 10:00~11:30

【内容】 「すいれん」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 5月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 5月29日(金)~ 

【次月のお申込み】
7月の申込み期間: 6月20日(土)~26日(金) 抽選発表: 6月29日(月)~



2026年6月 カレンダー



石神井敬老館
お気軽にお問い合わせください
Tel:03-3996-2900

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1	2	3	4	5	6
	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		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
7	8	9	10	11	12	13
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 2/4回	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	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	スマートフォン教室 1回目【抽選】 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
14	15	16	17	18	19	20
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
	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	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	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) 13:30~15:00
	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	理学療法士が伝える! 介護予防・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
21	22	23	24	25	26	27
休館日	東京都主催スマホ教室 9:00~12:00 3/4回	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】
	ときめきハンドメイド 9:30~11:00 (洋)【抽選】		脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	ザ・ランプ(洋) 10:00~11:30	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	昔話の紙芝居(大) 13:30~14:30
	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
28	29	30	<p>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)~</p> <p>【次月のお申込み】</p> <p>7月の申込み期間: 6月20日(土)~26日(金) 抽選発表: 6月29日(月)~</p> <p>※色付きの事業が抽選となります</p>			
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】	東京都主催スマホ教室 9:00~12:00 4/4回				
		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。



6月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年5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 : 5月20日(水)9時~5月26日(火)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)

★ 事前 申込	健康ストレッチ体操	2・16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!		
	ボッチャを楽しむ会	3日(水) 10:00~11:00 20日(土) 13:30~14:30	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!		
	陶芸を楽しむ会	4・11・18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。		
	輪投げを楽しむ会	6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!公式ルールでの輪投げを行います。		
	スマホ教室	9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	9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。		
	ゲームでボウリング	10日(水) 10:00~11:00 13日(土) 13:30~14:30	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。		
	太極拳教室	12・26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。		
	転倒予防教室	13日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
	下半身を鍛える体操です。		
フレイル予防体操	16日(火) 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。			
ポールストック運動	17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。			
落語を楽しむ会	20日(土) 10:30~11:45	娯楽室 定員:10名	
大泉落語研究会による落語会です。			
安心生活相談	23日(火) 14:00~15:00	娯楽室 定員:10名	
熱中症予防対策と健康管理			
スカットボールを楽しむ会	24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決めましょう!!			
音楽健康体操	26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	27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。			
理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!	18日(木) 14:30~15:30	娯楽室 定員:10名	
*6月1日から申込開始。 ●【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩!オンラインによる講座です。			
当日 申込	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	5・12・19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。			
健康麻雀	毎週土曜日 9:15~12:00・13:00~16:00 10・24日水曜日 13:00~16:00	多目的会議室 娯楽室 定員:各8名	
*申込不要。みんなで楽しく麻雀をしましょう!!			

初心者麻雀教室 今月の申し込みはありません。次回6月20日から申込開始です。

6月カレンダー

石神井台敬老館



”注” 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1	2	3	4	5	6
			ポッチャを 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 9:15~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	スローステップ 13:30~14:15	健康ストレッチ 13:30~14:30		★麻雀開放 14:15~16:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	
	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・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
7	8	9	10	11	12	13
休館日			初心者麻雀教室 (水曜コース③) 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	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③) 9:15~12:00
	スローステップ 13:30~14:15	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	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
	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・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
	14	15	16	17	18	19
休館日		フレイル予防体操 10:00~10:45	ポールストック 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		健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00 落語を楽しむ会 10:30~11:45 ポッチャを 楽しむ会 13:30~14:30
	スローステップ 13:30~14:15	健康ストレッチ 13:30~14:30		フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
	21	22	23	24	25	26
休館日			初心者麻雀教室 (水曜コース④) 9:15~12:00 スカットボール 10:00~11:00	14時まで団体利用 ★麻雀開放 9:00~12:00	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④) 9:15~12:00
	スローステップ 13:30~14:15	安心生活相談 14:00~15:00	健康麻雀 13:00~16:00	★麻雀開放 13:00~16:00	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
	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・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
	28	29	30	七夕飾り 6月26日(金)~7月7日(火) ☆今年も七夕の笹と短冊をご用意いたします 皆様の叶えたいお願い事を書いて 笹に飾りましょう☆		
休館日	スローステップ 13:30~14:15					
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後				

○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

★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・・・7月の利用は6月1日(月)受付となります



上石神井敬老館

6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

～6月のお申込期間～
 5/20(水)～25(月)
 抽選発表: 6/1(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
	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	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
	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 <申込受付順> 14:00～15:00	・10:00～11:30 ・13:00～16:00	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 ・13:00～16:00
7	8	9	10	11	12	13
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	元気あつぷ講座 「熱中症予防と対策」 <申込受付順> 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 オセロゲーム <抽選> 14:00～15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) ねりま ゆるXらく体操 <申込受付順> 14:00～15:30	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～16:00
	14	15	16	17	18	20
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	筋トレマシン 開放日 ・10:00～11:30 ・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 「栄養こそが 健康の第一歩」 <6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) いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	7月 申込開始 筋トレマシン 開放日 ・13:00～16:00
	21	22	23	24	25	26
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 引越し準備	輪投げ <自由参加> 10:00～11:00 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00	引越し準備	引越し準備	事業申込最終日 引越し準備	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 引越し準備
	28	29	30	7月から上石神井敬老館は場所を3階に移し、規模を縮小して運営をいたします。 そのため、6月下旬から3階への引越し準備のため一部事業が中止になります。 ご迷惑お掛けしますが、よろしくお願いいたします		
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング) 引越し準備	引越し準備				

★ 4/21～5/19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 ★

★ 事業参加者の方は、**飲み物、上履き**をお持ち下さい ★

上石神井敬老館
 TEL 03-3928-8623

熱中症特別警戒アラート発表時は、事業を中止します。ご承知おきください

【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 栄養こそが健康の第一歩 **6月1日から受付 申込受付順**
6月18日(木) 14:30～15:30 定員 7名

ねりま ゆる×らく体操 健康寿命を伸ばすための無理のない緩やかな動きの体操です

6月12日(金) 14:00～15:30 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

日時 6月17日(水)
10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名
5月21日 申込開始 申込受付順

西岡先生のスマホ教室

内容 LINE(ライン)の使い方
日時 ① 6月11日(木) 14:00～16:00
② 7月10日(金) 10:00～12:00
①②両日とも参加できる方 6名
5月21日 申込開始 申込受付順

いきいき体操 定員各7名 5日(金) 14:00～15:00 持ち物 フェイスタオル **申込受付順**
19日(金) 14:00～15:00 持ち物 五本指ソックス 抽選

フラダンス 定員各5名 2日(火) 14:00～15:00 **申込受付順**
16日(火) 14:00～15:00 抽選

シニアヨガ 定員各6名 4日(木) 10:00～11:00 持ち物 フェイスタオル **申込受付順**
18日(木) 10:00～11:00 持ち物 五本指ソックス 抽選

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

オセロゲーム 定員6名 11日(木) 14:00～15:00 抽選

骨盤ストレッチ 定員各6名 9日(火) 14:00～15:00 抽選
23日(火) 14:00～15:00 抽選

輪投げ 4日(木) 14:00～15:00 **自由参加**
23日(火) 10:00～11:00 **自由参加**

元気あつぷ講座 定員10名 9日(火) 10:00～11:00 **申込受付順**
熱中症予防と対策

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 出張血管年齢測定会

血管年齢測定その他、健康相談・生活相談・ミニワークショップを同時開催します!!

6月8日(月) 9:30~11:30 (時間指定)

<申込開始>6月1日(月)~ 先着20名

西大泉敬老館窓口：9時から申込受付、電話の場合：10時から申込受付

<対象>練馬区在住60歳以上

<場所>四面塔稻荷神社内 町会会館

※申込時に測定予定時間をお伝えします。



先着順 お口すっきり体操



お口とフレイル予防を目的とした体操を行います。

6月17日(水) 10:00~11:30

<講師>歯科衛生士・健康運動指導士

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>12名 <申込> 5月20日(水)~先着順

【内容】

- ①口腔ケアについて
- ②ねりま お口すっきり体操
- ③上半身・足のストレッチ体操
- ④音楽を使ったリズムミカルな体操

先着順

NEW

♪ 合唱カラオケ横丁 ♪

三原台敬老館で大人気の事業で、カラオケの機械を使ってみんなで歌うのが楽しいということで、西大泉敬老館でもやってみよう!と企画しました。一人で歌うのは恥ずかしいけど、みんなで一緒だったら歌いたいわ♪という方はどしどし参加してください。

6月29日(月) 13:30~14:30

<持ち物>タオル・飲み物

<定員>20名 <申込> 5月20日(水)~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ょう。

今回のお題 「暮参り」

6月19日(金) 10:00~11:30

<持ち物>筆記用具 <定員>10名

<申込> 5月20日(水)~先着順



先着順

◆ ボタニカルアート ◆

ボタニカルアートとは、写真が無い時代に図鑑の挿絵として描かれていた絵画のことです。

6月13日・20日(土) 10:00~11:30

<持ち物>鉛筆・消しゴム

筆拭きぞうきんまたはティッシュペーパー

<定員>10名 <申込> 5月20日(水)~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、「[栄養×運動]栄養こそが、健康の第一歩!」です。

6月18日(木) 14:30~15:30

オンライン中継で、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>6月1日(月)~ (先着順)

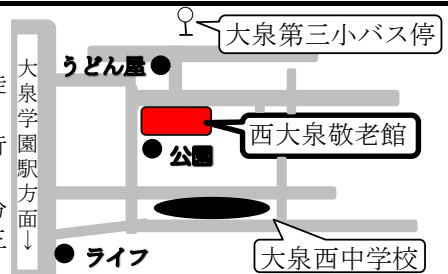
6月の抽選事業申込期間：5月20日(水)~22日(金)、抽選発表25日(月)※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付いたします。電話申し込みは10:00~をお願いします。 ※(6月の事業の申込書は、5月13日(水)~配布いたします。)



日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
休館日	午前	カラオケ 休み	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	楽しく歌おう 10:30~11:30	
	午後	骨盤ストレッチ 13:30~14:30 にしけい 14:30~16:00	カラオケ 休み	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
7	8	9	10	11	12	13	
休館日	午前	出張血管年齢測定 9:30~11:30	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30~10:30	ものづくり 10:00~11:30	カラオケ 休み	フラダンス教室 10:00~12:00	ポタニカルアート① 10:00~11:30
	午後	カラオケ 13:00~16:00	(都)スマホ教室 13:00~16:00	カラオケ 休み	にこにこ健康体操 13:30~14:10	(都)スマホ教室 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
14	15	16	17	18	19	20	
休館日	午前	(都)スマホ相談会 9:30~12:30 折紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	お口すっきり体操 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	川柳 10:00~11:30	ポタニカルアート② 10:00~11:30
	午後	ゆるっとフィットネ 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	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
21	22	23	24	25	26	27	
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	絵手紙 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
	午後	カラオケ 13:00~16:00	(都)スマホ教室 13:00~16:00	絵手紙 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	(都)スマホ教室 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
28	29	30	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>7月事業 申込期間 6月20日~23日 抽選発表 6月25日</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>注目! 熱中症!</p> <p>熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。</p> </div>				
休館日	午前	水彩色鉛筆 10:00~11:30					レクスボ教室 10:00~11:30
	午後	合唱カラオケ横丁 13:30~14:30 カラオケ 休み	折紙教室 13:30~15:00 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





カラオケ横丁



6月の「みんなで歌おう」は、三原台敬老館職員によるカラオケ横丁を行います！歌う曲は当日、発表します

※スマホ事業は中面に記載しています

熱中症対策講座

練馬区薬剤師会の方から、熱中症についてお伺いします。暑い夏が来る前に、一足先に、熱中症について学びましょう



6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(水) ② 6日(土)	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	17日(水)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串や爪楊枝
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	5日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串や爪楊枝
	書道教室	19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	11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 4日(木) ② 11日(木) ③ 25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 (ペルヴィスワーク)	26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	特別講座 熱中症について学ぼう!	12日(金)	10:30~11:30	18名	5月21日~申込 熱中症について学びましょう!
	百人一首を楽しみましょう!	13日(土)	10:30~11:45	12名	5月21日~申込 ※第51首~第75首の札を使用します
	洋楽フィットネス	23日(火)	13:30~14:15	20名	5月21日~申込 汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
	理学療法士が伝える!介護予防・ フレイル予防講座(オンライン)	18日(木)	14:30~15:30	10名	6月1日~の申込 テーマ:栄養こそが健康の第一歩
当日先着	看護師による健康相談会	2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	2日・9日・ 16日(火)	① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	各回 20名	①・②どちらかの時間でご参加ください タオル・飲み物
	フラダンス&レクダンス	6日・20日 (土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	特別企画 カラオケ横丁	8日(月)	13:30~14:30	35名	歌う曲は当日発表します
	映画会	27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	27日(土)	13:30~14:30	12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	15日(月)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	30日(火)	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 10日(水) ② 20日(土)	10:00~11:30	12名	季節の壁面制作を行います

6月の抽選事業申込期間:5月21日(木)~23日(土)(電話での申込は23日(土)のみです。)

結果発表:26日(火)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。

(注)熱中症特別警戒アラート発表時は、事業は中止となります。予めご了承下さい。





6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	
	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	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	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	練馬健康 いきいき体操① 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	やさしい折紙 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30 フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00	
7	8	9	10	11	12 特別講座	13	
休館日	東京都 スマホ教室① 9:30~12:30 カラオケ横丁 13:30~14:30 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	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② 10:00~11:00 絵手紙教室 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	熱中症について 学ぼう！ 10:30~11:30 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！ 10:30~11:45 囲碁・将棋 12:00~16:30	
	14	15	16	17	18	19	20
休館日	東京都 スマホ教室② 9:30~12:30 ポッチャを 楽しもう 13:30~14:30 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	たのしく作ろう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	団体利用 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 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 フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00	
	21	22	23	24	25	26	27
休館日	東京都 スマホ教室③ 9:30~12:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	7月 抽選事業 申込期間		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	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
	28	29	30	7月事業申し込み 6月22日(月)~24日(水) 電話申込は24日(水) 抽選結果発表は26日(金)			
休館日	東京都 スマホ教室④ 9:30~12:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	輪投げ 10:00~11:00 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

