

# 7月南田中 敬老館便り

発行日 令和8年6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6月20日(土)より受付開始。電話申し込みは6月22日(月)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。

■ 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【30日は休み】	9時～12時	多目的室
麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。			
		1時～4時30分	定員:各回 16名
■ ポッチャを楽しむ会	2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。			
■ 気功で元氣	毎週:金曜日【31日は休み】	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	4・18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	4日:第1土曜日	1時30分～3時45分	娯楽室
懐かしの映画を楽しみましょう。 今月は『東京物語』を上映します。			
■ フラステップを楽しむ会	6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	7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	7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。			
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・23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	9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。			
■ iPadを楽しむ会	11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	11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	11・25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。			
■ 軽体操	13・27日:第2・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。			
■ 折り紙教室	13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	14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6月30日)			
■ 音楽健康体操	14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。			
■ 初心者麻雀教室	15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。			
■ みんなで歌う会	18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。			
■ バランスボードトレーニング	21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。			
■ 抹茶を楽しむ会	21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。			
■ ポールストック運動	28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。			

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。

# 7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	～七夕飾り～ 短冊に願いを込めて 笹に飾りませんか？ 1日(水)～7日(火) 短冊をご用意いた します。		1 団体抽選会 9時30分～	2 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	3 気功で元気 9時30分～10時30分	4 ゲームを楽しむ会 10時～11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45分	
			カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み	
			5	6	7	8	9
休館日	フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後	スマートフォン 基本操作教室 2時～4時 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	iPadを楽しむ会 10時～11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	
	12	13	14	15	16	17	18
	休館日	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時～2時30分 カラオケ 休み	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	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	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	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
19		20	21	22	23	24	25
休館日		海の日	バランスボード トレーニング 10時～11時 抹茶を楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	26		27	28	29	30	31
	休館日		軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	30日・31日の事業と開放事業 【気功で元気・健康麻雀】 【囲碁・将棋・オセロ・カラオケ】 は、改修工事の準備のため お休みとさせていただきます。 何卒ご承知おきください。 ※健康器具の利用は出来ます	

### ○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
- 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

### 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

●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7月号

発行日：令和8年6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	1日(水) 14:00~16:00	6名 筆記用具
	【館】スマホ相談会	14日(火) 9:30~12:00 28日(火)	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	14日(火) 10:00~11:00 28日(火)	20名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	1日(水) 10:00~11:00 15日(水)	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	15日(水) 10:00~11:30 22日(水)	15名
	わくわくカレンダー	16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	7日(火) 10:00~11:30 9日(木)	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	23日(木) 10:00~11:30 25日(土)	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 (健康相談休み)	6日(月) 27日(月) 10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	6日(月) 10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操	3日(金) 10:00~11:15 18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	10日(金) 10:00~11:15 24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	4日(土) 10:00~11:15 17日(金)	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	8日(水) 10:00~11:00 22日(水)	26名程度
	レクダンス	2日(木) 14:00~15:30 11日(土) 10:00~11:30	30名程度 手ぬぐい
	お気楽体操	29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	4日(土) 10:00~11:00	15名程度
	ゲームにトライ	24日(金) 10:00~11:00	12名程度 初めての方でも大丈夫
	合唱カラオケ横丁	7日(火) 10:00~11:00 31日(金)	15名程度 ~31日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	21日(火) 10:00~11:00	20名程度
	小さな映画会	3日(金) 13:00~15:00	15名程度
	書道	17日(金) 10:00~11:30	12名程度
	ものづくり交流会	3日(金) 10:00~11:30 10日(金)	20名程度

☆7月事業申込日☆ **6月22日(月)** 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 ノーマルカラオケデイ	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
休館	午前	<b>8月の事業申込について</b> <b>【先着申込日】</b> <b>7月21日(火)</b> <b>9:00~</b> <b>電話受付は</b> <b>13:00~</b> <b>●団体受付は1日 9:30~</b> <b>●囲碁将棋は営業日の</b> <b>13:00 ~17:00</b>		シニア ヨガ ①		健康 いきいき体操①	コア エクササイズ①	
						ものづくり 交流会①	三原台 ボッチャーズ	
	午後			知って得する スマホ教室	レクダンス①	小さな映画会		
				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 囲碁・将棋	
5		6	7	8	9	10	11	
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	フラダンス クラブ①		ねりまゆるらく 体操①	レクダンス② 	
			おり紙広場①		おり紙広場②	ものづくり 交流会②		
	午後		団体利用					
			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
12		13	14	15	16	17	18	
休館	午前	休 午 館 前	骨盤 ストレッチ①	シニア ヨガ ②		コア エクササイズ②	健康 いきいき体操②	
			館 スマホ 相談会①	水彩色えんぴつ クラブ①	わくわく カレンダー	書道		
	午後		団体利用					
		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	
19		20	21	22	23	24	25	
休館	午前	休 館  	わくわく絵本	フラダンス クラブ②		ねりまゆるらく 体操②		
				水彩色えんぴつ クラブ②	今月の 作ってみよう①	ゲームにトライ 	今月の 作ってみよう②	
	午後			団体利用				
			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
26		27	28	29	30	31		
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		
			館 スマホ 相談会②	団体利用	団体利用	団体利用		
	午後		団体利用	団体利用	団体利用	団体利用		
		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		



# 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

## なんでも相談会

【日時】 7月3日(金) 10:00~11:00

【内容】 折り紙で楽しく脳トレ♪  
 体操、フレイル予防もやります

【講師】 小倉 光恵氏



自由  
参加

## 絵手紙教室

【日時】 7月7日(火) 9:30~10:30  
 10:40~11:40

【内容】 季節のお花やモノを描きましょう  
 初心者の方もぜひ!

【講師】 吉井 八代江氏



抽選

## ストレッチ体操

【日時】 7月11・25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】 6月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 6月29日(月)~



抽選

## シニアヨガ

【日時】 7月17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】 6月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 6月29日(月)~



抽選

## 折り紙クラブ

【日時】 7月28日(火) 10:00~11:30

【内容】 「十字星ブローチ」を折ります

【定員】 8名程度

【申込み】 6月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 6月29日(月)~



抽選

## 食育講座

【日時】 7月30日(木) 10:00~11:00

【内容】 いきいきした毎日のための食生活講座

【定員】 15名程度

【申込み】 6月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 6月29日(月)~



抽選

## 貼り絵クラブ

【日時】 7月30日(木) 10:00~11:30

【内容】 「カメと魚たち」を作ります

【定員】 8名

【申込み】 6月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 6月29日(月)~



抽選

## 歌声広場

【日時】 7月31日(金) 10:00~11:00

【内容】 夏の唱歌を歌います♪

【定員】 30名

【申込み】 6月20日(土)~26日(金)

【抽選発表】 6月29日(月)~



【次月のお申込み】

8月の申込み期間: 7月21日(火)~28日(火) 抽選発表: 7月30日(木)~



# 2026年7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	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)~ ※色付きの事業が抽選となります		1	2	3	4
				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
			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	
			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	
5	6	7	8	9	10	11
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	うえちゃんとお笑おう!(大) 10:00~11:00 【抽選】	ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】
		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	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		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
12	13	14	15	16	17	18
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		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	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	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
19	20	21	22	23	24	25
休館日	海の日 (休館日)	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】
		俳句を楽しむ会(洋) 10:00~11:30	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	ザ・ランプ(洋) 10:00~11:00	麻雀(洋) 9:00~12:00	
			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	
26	27	28	29	30	31	
休館日		アロハフラ体験(大) 10:00~11:00		食育講座(大) 10:00~11:00 【抽選】	歌声広場(大) 10:00~11:00 【抽選】	【次月のお申込み】 8月の申込み期間: 7月21日(火) ~28日(火) 抽選発表: 7月30日(木)~ ※色付きの事業が抽選となります
		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	
	サロンド編みもの (洋) 13:00~16:00	筆ペンであそぼう (洋) 13:00~15:00	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	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	

☆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。



# 7月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年6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 : 6月20日(土)9時~6月26日(金)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)

★ 事前 申込	<b>ポッチャを楽しむ会</b> 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！	1日(水)10:00~11:00 18日(土)13:30~14:30	娯楽室 定員:各6名	
	<b>陶芸を楽しむ会</b> 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。	2・9・16日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名	
	<b>輪投げを楽しむ会</b> 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。	4日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名	
	<b>健康ストレッチ体操</b> 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！	7・21日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名	
	<b>ゲームでボウリング</b> ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。	8日(水)10:00~11:00 11日(土)13:30~14:30	娯楽室 定員:各4名	
	<b>太極拳教室</b> 講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	10・24日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名	
	<b>転倒予防教室</b> 下半身を鍛える体操です。	11日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名	
	<b>スマホ教室</b> 講師による初心者向けスマホ教室です。	14日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:5名	
	<b>スマホ相談会</b> ※先着順 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。3部制(各30分)。	14日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名	
	<b>ポールストック運動</b> 理学療法士によるポールを使った体操を行います。	15日(水) 10:00~10:45	娯楽室 定員:6名	
	<b>フレイル予防体操</b> 体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。	21日(火) 10:00~11:00	娯楽室 定員:15名	
	<b>スカットボールを楽しむ会</b> 気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう！！	22日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名	
	<b>音楽健康体操</b> 講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	24日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名	
	<b>ミニシアターを楽しむ会</b> 懐かしの映画を上映します。	25日(土) 13:30~15:30	娯楽室 定員:20名	
	<b>手工芸を楽しむ会</b> 折り紙で可愛い「ワイシャツ」を作ります。	30日(木) 13:30~15:30	娯楽室 定員:10名	
	<b>初心者麻雀教室</b> 2カ月連続の4回コース。	・水曜コース 7月8・22日 8月12・26日 ・土曜コース 7月11・25日 8月8・22日	娯楽室 定員:各6名 9:15~12:00	
	当 日 申 込	<b>スローステップ運動</b> 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。	毎週月曜日 13:30~14:15	娯楽室 定員:12名
		<b>いきいき健康体操</b> 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。	3・10・17・31(金) 13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
<b>健康麻雀</b> みんなで楽しく麻雀をしましょう！！		毎週土曜日 9:15~12:00 ・ 13:00~16:00 8・22日水曜日 13:00~16:00	多目的会議室 娯楽室 定員:各8名	

# 7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			
<h2>七夕飾り</h2> <p>6月26日～7月7日 ★短冊に願いを込めて 笹に飾りましょう。</p>			1 ポッチャを 楽しむ会 10:00～11:00	2 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	3 いきいき健康体操 13:30～14:15	4 健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00			
			カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ休み			
			5	6	7	8	9	10	11
			休館日	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30	健康麻雀 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 9:15～12:00 13:00～16:00 初心者麻雀教室 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
カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午後		カラオケ午前・午後	カラオケ午後	カラオケ休み			
12	13	14		15	16	17	18		
休館日	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	ポールストック 運動 10:00～10:45	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	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 ポッチャを 楽しむ会 13:30～14:30			
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午後	カラオケ14:15～	カラオケ午前・午後	カラオケ休み			
	19	20	21	22	23	24	25		
休館日	海の日	フレイル予防体操 10:00～11:00	初心者麻雀教室 9:15～12:00 スカットボール 10:00～11:00	14時まで団体利用	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 9:15～12:00 ミニシアター 13:30～15:30			
		健康ストレッチ 13:30～14:30	健康麻雀 13:00～16:00		音楽健康体操 13:30～14:30	カラオケ休み			
		カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ休み			
26	27	28	29	30	31				
休館日	スローステップ 13:30～14:15			14時まで団体利用	いきいき健康体操 13:30～14:15				
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午前・午後				

○囲碁・将棋・オセロ開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分  
 ○カラオケ開放(娯楽室)・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分 事業実施中と土曜日はお休み (月と金の午後は14:30から開始)  
 ○麻雀開放(娯楽室)・・・木 9時～12時・13時～16時30分 事業実施中と団体利用時はお休み

☆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・・・8月の利用は7月1日(水)受付となります



# 上石神井敬老館

## 7月カレンダー

TEL03-3928-8623

～7月のお申込期間～

6/20(土)～25(木)

抽選発表: 7/1(水)～

※お電話でのお申込はできません。

上石神井敬老館は、令和8年7月から同じ建物の上石神井南集会所3階に移し、規模を縮小して、令和9年3月まで運営を継続します。

電話番号は、これまでと同じ番号におかけください。レイアウト等は裏面を参照ください

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			抽選発表			
5	6	7	8	9	10	11
休館日	いきいき体操 <申込受付順> 11:30～12:30 定員 7名		ストレッチ体操 <申込受付順> 11:30～12:30 定員 7名	トータルフィットネス <申込受付順> 11:30～12:30 定員 6名		
	スマホ教室 6月申込の方 14:00～16:00 定員 6名					
12	13	14	15	16	17	18
休館日	シニアヨガ <申込受付順> 11:30～12:30 定員 6名		フラダンス <申込受付順> 11:30～12:30 定員 5名		スマホ相談会 6月22日から受付 10:00～11:00 11:00～12:00 定員 各3名	
			折り紙 <抽選> 14:00～15:00 定員 5名		脳トレ <抽選> 14:00～15:00 定員 5名	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	海の日	8月 事業申込	ストレッチ体操 <抽選> 11:30～12:30 定員 7名	いきいき体操 <抽選> 11:30～12:30 定員 7名		事業申込最終日
26	27	28	29	30	31	
休館日	トータルフィットネス <抽選> 11:30～12:30 定員 6名	オセロゲーム <抽選> 14:00～15:00 定員 5名				

★ 5/21～6/19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、飲み物をお持ち下さい ★

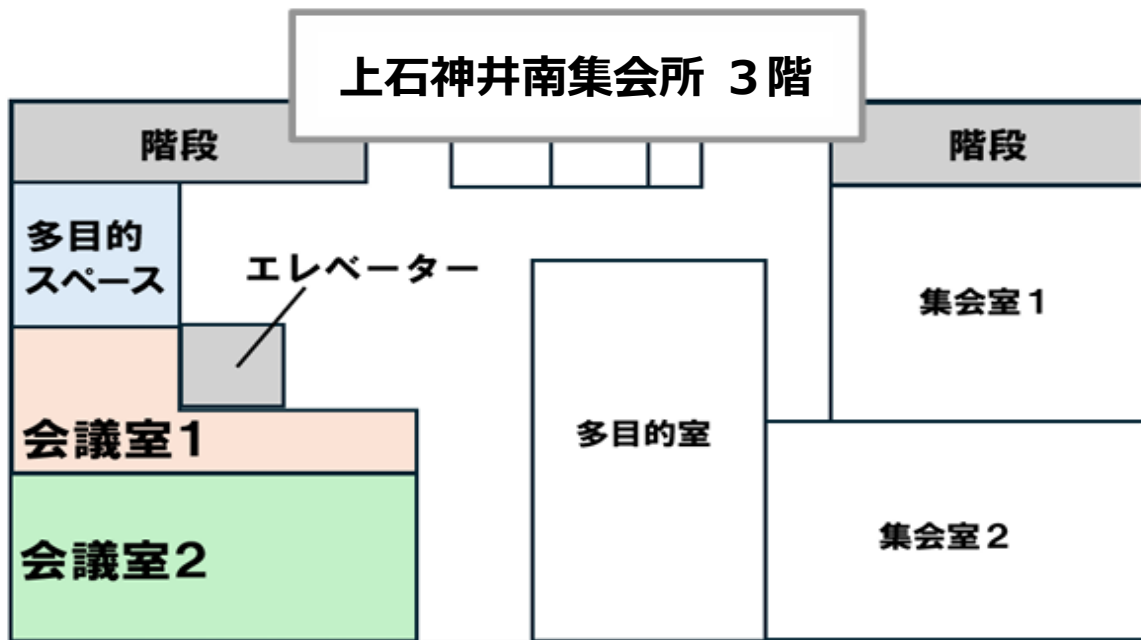
★ シニアヨガ申込受付順は、6月当選した方、及び参加した方は、とれません ★

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。



#### 多目的スペース

「スマホ教室」「スマホ相談会」「折り紙」「脳トレ」「オセロゲーム」を行う部屋です

#### 会議室2

「いきいき体操」「ストレッチ体操」「トータルフィットネス」「シニアヨガ」「フラダンス」を行う部屋です

#### 会議室1

上石神井敬老館の事務室になります

#### 抽選発表

7月抽選発表 7月1日～7月3日は、多目的スペースにお越しください  
7月4日以降は、事務室（会議室1）にお越しください

#### 事業申込

8月事業申込 7月21日～7月24日は、多目的スペースにお越しください  
7月25日は、事務室（会議室1）にお越しください



**注目!**

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。



**先着順**

## カーレット体験!

みんなでやってみましょう♪ 楽しいこと間違いなし!!

- <日時> 7月29日(水)10:00~11:00
- <定員> 10名
- <内容> カーリングをテーブルでやります。 <講師> 敬老館職員
- <持ち物> タオル・飲み物
- <申込み> 6月20日(土)~ 事前申し込み先着順



**自由参加**

## あみものクラブ

利用者様の声から発足しました! 編み物好きな方集まれ~~♪



- <日時> 7月6日(月) 10:00~11:30
- <内容> 編みたいものを持ち寄って、自由に編み物をします。
- <持ち物> 編みたいもの (毛糸・編み棒・はさみその他)
- <申込み> ありません。 ※講師はいません



**先着順**

## にこにこ健康体操

- <日時> 7月9日(木)13:30~14:10
- <定員> 15名
- <内容> 筋トレ・脳トレ・ストレッチを  
組み合わせた体操
- <講師> 大泉北敬老館職員
- <持ち物> 汗拭きタオル・飲み物
- <申込み> 6月20日(土)~ 事前申し込み先着順



**抽選**

## 骨盤ストレッチ

- <日時> 7月27日(月)10:00~11:00
- <定員> 10名
- <内容> 骨盤のゆがみを取り、ストレッチします。
- <持ち物> 汗拭きタオル・飲み物
- <申込み> 6月20日(土)~ 事前申し込み抽選



## てっだい隊

西大泉敬老館のボランティア活動です。

月に2回、壁画作りや縁日に出品する品物作りをやっています。のりやボンドで貼るものが多く、楽しくおしゃべりしながら、活動しています。気軽にご参加ください。

- <日時> 7月14日・28日(火)  
10:30~11:30
- <持ち物> なし



7月の抽選事業申込期間：6月20日(土)~23日(火)、抽選発表25日(木)※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。  
※(7月の事業の申込書は、6月13日(土)~配布いたします。)

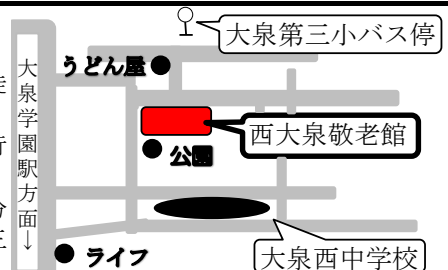
# 令和8年7月カレンダー

# 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
休館日	7月事業 申込期間 6月20日~23日 抽選発表 6月25日		スマホPC相談会 10:00~12:00	団体利用 9:15~12:15	にしけい 9:30~12:00			
								
			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 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00		
5	6	7	8	9	10	11		
休館日		あみものクラブ 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	ものづくり 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00		
			にしけい 10:30~12:00					
					にこにこ健康体操 13:30~14:10			
			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
12	13	14	15	16	17	18		
休館日		水彩色鉛筆 10:00~11:30	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30~10:30		団体利用 9:00~12:00	レクスボ教室 10:00~11:00		
			健康相談会 10:30~11:30					
			てつだい隊 10:30~12:00			レクダンス 13:30~15:00		
			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 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
19	20	21	22	23	24	25		
休館日	休館日	健康いきいき体操 9:30~10:30	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	
						書道 10:00~11:30		
				絵手紙 13:30~15:00				
			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 休み	カラオケ 13:00~16:00	
26	27	28	29	30	31			
休館日		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	カーレット体験 10:00~11:00	折紙教室 10:00~11:30			
			てつだい隊 10:30~12:00					
					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 13:00~16:00	カラオケ 休み	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 7月号



発行日:令和8年6月20日 第190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



## 千羽鶴が完成しました!



皆様にご協力いただきました「千羽鶴」が、二千羽に到達しました。完成した千羽鶴は、しばらくの間、館内に飾らせていただき、その後、広島と長崎へ、平和の願いをこめて送ります。  
皆様のご協力、ありがとうございました。

## スマホ相談会 7月6日(月)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
定員:各3名申込:6月22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:7月22日(水)9:30~11:00  
定員:6名 申込:6月22日~先着順  
内容:色々な情報を簡単に知る

## みんなで塗り絵

15cm×20cmサイズの塗り絵を楽しみましょう。お好きな道具をお持ちください(色鉛筆はこちらで貸し出します)

## 事業のお知らせ

オンライン講座は7.8月はお休みです。洋楽フィットネスは、7月~9月はお休みとなります。  
※その他、時間を変更している事業があります。ご確認ください。



敬老館は  
涼み処になっています

	7月の事業	実施日	時間	定員	持ち物・その他
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 4日(土) ② 8日(水)	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	① 28日(火) ② 31日(金)	10:00~11:30	各16名	はさみ・ボンド・のり・爪楊枝又は竹串
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	① 10日(金) ② 11日(土)	10:00~11:30	各16名	はさみ・ボンド・のり・爪楊枝又は竹串
	書道教室	17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(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 ※いずれも申込可	① 2日(木) ② 9日(木) ③ 30日(木)	10:00~11:00	各26名	持物: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)	24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	百人一首を 楽しみましょう!	27日(月)	10:00~11:15	12名	今回は「第76首~第100首」を使用します
	声活(こえかつ)	18日(土)	10:00~11:00	20名	汗拭きタオル、飲み物
	みんなで塗り絵	23日(木)	10:00~11:30	16名	15cm×20cmサイズの 塗り絵を楽しみます
当日 先着	看護師による健康相談会	7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	7日・14日 21日(火)	① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	みんなで歌おう!	3日(金)	10:00~11:00	30名	当日、リクエスト曲を募集します!
	フラダンス&レクダンス	4日・18日 (土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	ゲームを楽しもう	1日(水)	10:30~11:30	12名	ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	13日(月)	10:00~11:00	18名	汗拭きタオル、飲み物
	輪投げを楽しもう	29日(水)	10:00~11:00	18名	汗拭きタオル、飲み物
	映画会	25日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所に確認ください
	館内装飾お手伝い隊	① 1日(水) ② 15日(水)	10:00~11:00	10名	季節の作品作りを行います



7月の抽選事業申込期間:6月22日(月)~24日(水) 電話での申込は24日(水)のみです。  
結果発表:26日(金) ※抽選に外れた方へは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します。尚、事業は中止・変更になる場合がございます。

(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。





# 7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	
	8月事業申込  7月22日(水)~24日(金) 電話申込:24日(金) 抽選結果発表:27日(月) 		館内装飾① 10:00~11:00 ゲームを楽しもう 10:30~11:30 ※部屋を分けます	練馬健康 いきいき体操① 10:00~11:00	みんなで歌おう 10:00~11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00~11:30 フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00	
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	スマホ相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	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	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30	練馬健康 いきいき体操② 10:00~11:00 絵手紙教室 13:30~15:00	やさしい折紙① 10:00~11:30	やさしい折紙② 10:00~11:30	
	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 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30		
12	13	14	15	16	17	18	
休館日	ポッチャを 楽しもう 10:00~11:00	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ②10:50~11:35	館内装飾② 10:00~11:00	団体使用 9:00~12:00	書道教室 10:00~11:30	声活(こえかつ) 10:00~11:00 フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00	
	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 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30		
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	休館日 	にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ②10:50~11:35 ~お便り発行~	初心者スマホ教室 9:30~11:00	みんなで塗り絵 10:00~11:30	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	映画会 9:30~11:30	
		カラオケ 13:00~16:00	8月 抽選事業 申込期間			カラオケ 13:00~16:00	
		囲碁・将棋 12:00~16:30	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	
26	27	28	29	30	31		
休館日	百人一首を 楽しみましょう 10:00~11:15 抽選結果発表	たのしく作ろう① 10:00~11:30	輪投げを楽しもう 10:00~11:00	練馬健康 いきいき体操③ 10:00~11:00	たのしく作ろう② 10:00~11:30	 	
	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 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30		

★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(上記カレンダー参照)  
 ☆囲碁・将棋：12時~16時30分(上記カレンダー参照)

