



「利用者懇談会」お礼 9月3日、利用者懇談会を開催しました。お忙しい中ご参加下さり、ありがとうございました。皆様から直接、ご意見・ご感想を伺い、大変、貴重なお時間となりました。引き続き、笑顔あふれる敬老館づくりを目指してまいります。



★ 印の事業詳細は、お便り中面に記載しています。右上、二次元コードからも確認ができます。

10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 2日（金）	10:00～11:30	各18名	筆拭き布
		② 5日（月）	13:30～15:00		
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	19日（月）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	9日（金）	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串か爪楊枝
	書道教室	16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	8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 1日（木） ② 8日（木） ③ 29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）	23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 9/24 （木）～ 先着順	★ 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座	30日（金）	13:30～15:00	10名	※テーマ：人生100年時代！ ～今から始める身体づくりへの投資～
	★ カーレットに挑戦！	7日（水）	10:00～11:30	18名	飲み物
	百人一首を 楽しみましょう！	22日（木）	10:30～11:45	15名	※第51首～第75首を使用します
	洋楽フィットネス	20日（火）	13:30～14:15	20名	汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
	★ スマホ相談会	5日（月）	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	各回 3名	※申込み時に相談内容をお聞きます
	★ 初心者スマホ教室	28日（水）	9:30～11:00	6名	テーマ：電話通話の基礎など
	★ 東京都スマホ教室	3日・10日 17日・24日 いずれも（土）	9:30～12:30	10名	※4回コースの講座です。 詳細は中面をご覧ください。
当日先着	★ NEW みんなで歌おう （フォークギター）	14日（水）	10:30～11:30	35名	フォークギターに合わせて楽しく歌います
	★ 看護師による健康相談会& 血管年齢測定会	13日（火）	9:00～12:00	30名	お気軽にご相談ください 詳細は中面をご覧ください。
	にこにこ健康体操	6日・13日 27日（火）	① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35	各回 20名	タオル・飲み物
	フラダンス レクダンス	3日・17日 （土）	13:30～14:00 14:05～15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	映画会	31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	31日（土）	13:30～14:30	14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	21日（水）	10:30～11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	26日（月）	10:30～11:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	① 7日（水）	13:30～15:00	自由参加	折紙でカボチャとお化けを作ります！
		② 20日（火）	10:30～11:45		小学生と一緒に千羽鶴を作ります！



（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。



10月の抽選事業申込期間：9月24日（木）～26日（土） 電話での申込：26日（土）のみです。
 結果発表：29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。



10月のスマホ教室&相談会

東京都スマホ教室（4回コース）

- ①10月 3日(土) 基本操作(電源・文字入力・電話・メール等)
- ②10月10日(土) コミュニケーション (LINE等SNS)
- ③10月17日(土) 情報収集(インターネット・ニュース・動画等)
申請・決済 (キャッシュレス等)

④10月24日(土) 総復習

※①～④ともに9:30～12:30

定員:10名

申し込み: 9月24日(木)～ 事前先着順



スマホ・PC相談会

10月 5日(月)

①10:00～11:00 ②11:00～12:00

定員:各回3名

申し込み:9月24日(木)～事前先着順

※事前に相談内容をお知らせください。個別相談会です。



初心者スマホ教室

10月28日(水) 9:30～11:00

定員:6名

毎回テーマを設けて講師がお伝えします。

テーマ:電話通話の基礎など

申し込み:9月24日(木)～事前先着順



11月の事業から申込方法が変わります(10月分は現行通りです)



★「スマホ・PC相談会」・「初心者スマホ教室」→抽選になります！

★「東京都」のスマホ事業に関しては今まで通りです。

※ご不明な点は職員にお尋ねください

10月
大泉北敬老館
「事業紹介」

**カーレットに
挑戦！**

1年ぶりに登場します！
小さなストーン(石)を、滑らせて勝敗を競います！

日 時: 10月7日(水)
10:00～11:30

定 員: 18名

申 込: 9月24日～先着順です

**理学療法士が伝える
介護予防
フレイル予防講座**

今回は、ココネリホールから中継
されます。通常と時間が異なります。
ご注意ください！

日 時: 10月30日(金)
13:30～15:00

テーマ: 人生100年時代！
～今から始める

からだづくりへの投資～

定 員: 10名

申 込: 9月24日～先着順です

血管年齢測定会

今月の健康相談は、
はつらつセンター大泉の看護師が
血管年齢測定器を使用して
皆さんの血管年齢を測定します
皆様の健康づくりに、お役立てください

日 時: 10月13日(火)
9:00～12:00

定 員: 30名

申 込: 当日先着順

※当日は、整理券をお配りします

NEW

**みんなで歌おう
(フォークギター)**

みんなで歌おうの
フォークギター編です
3か月ごとに、講師が来館して
開催します

日 時: 10月14日(水)
10:30～11:30

定 員: 35名

申 込: 当日先着順

※懐かしい歌を、
皆さんと一緒に歌いましょう！



10月

カレンダー

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土 カラオケお休み
				1	2	3
休館日	☆ 11月事業お申し込み ☆ 事業申込：10月21日（水）～23日（金） 電話申込：23日（金） 抽選結果発表：26日（月） 			練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00～11:30	東京都 スマホ教室① 9:30～12:30 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	
				囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	
4	5	6	7	8	9	10
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	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	カーレットに 挑戦！ 10:00～11:30 館内装飾 お手伝い隊① 13:30～15:00	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00 絵手紙 13:30～15:00	やさしい折紙 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	東京都 スマホ教室② 9:30～12:30
	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	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	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日 休館日		NEW みんなで歌おう (フォークギター) 10:30～11:30	団体利用 9:00～12:00	書道教室 10:00～11:30	東京都 スマホ教室③ 9:30～12:30 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	
			囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	館内装飾 お手伝い隊② 10:30～11:45 お便り発行 洋楽フィットネス 13:30～14:15	ポッチャを 楽しもう 10:30～11:30	百人一首を 楽しみましょう！ 10:30～11:45	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	東京都 スマホ教室④ 9:30～12:30
	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	囲碁・将棋 12:00～16:30
25	26	27	28	29	30	31
休館日	輪投げを 楽しもう 10:30～11:30 抽選結果発表	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	初心者スマホ教室 9:30～11:00	練馬健康 いきいき体操③ 10:00～11:00	(ココネリ) オンライン フレイル予防講座 13:30～15:00	映画会 9:30～11:30 ゲームを楽しもう 13:30～14:30
	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		
	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、敬老の日が開館）

※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

