

大泉北敬老館便り

おおきた通信

11月号

発行日：令和8年10月20日 第194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



みんなで歌おう！みんなで楽しもう！を開催します



台風で9月21日のイベントが中止になったため、日にちを分けて再度開催することになりました。時間など、詳細につきましては中面をご覧ください。

11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 14日(土) ② 18日(水)	10:00~11:30	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろうスペシャル ※どちらか1回のみ申込可	16日(月)	① 10:00~11:30 ② 13:15~14:45	各16名	やわらかい芯の鉛筆や色鉛筆、消しゴム
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	6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	20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	12日(木)	13:30~15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾 のり・はさみ
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 5日(木) ② 12日(木) ③ 24日(火)	10:00~11:00 13:45~14:45	各26名	五本指ソックス・タオル・飲み物 ③は午後の時間です
	骨盤ストレッチ (ペルヴィスワーク)	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・飲み物
	■ スマホ相談会	2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	25日(水)	9:30~11:00	6名	テーマ：メールを便利に使う
	10/21~ 10/29迄 ■ 東京都スマホ教室 フォローアップ	7日(土)	9:30~12:30	10名	テーマ：お便り中面をご覧ください
事前先着	ねりま お口すっきり体操	13日(金)	13:30~15:00	24名	詳細はお便り中面をご覧ください
	理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座	19日(木)	14:30~15:30	10名	※テーマ：認知機能と運動の意外な関係
	百人一首を 楽しみましょう！	20日(金)	13:30~14:45	15名	※第76首~第100首を使用します
	洋楽フィットネス	17日(火)	13:30~14:15	20名	汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
	声活(こえかつ)	9日(月)	10:30~11:30	20名	汗拭きタオル、飲み物
	認知症にやさしい地域づくり	14日(土)	13:30~15:00	15名	オンラインで受信します 詳細は中面をご覧ください
当日先着	みんなで歌おう！ (キーボード)	11日(水)	10:30~11:30	35名	キーボードに合わせて歌います
	みんなで楽しもう！ 手話歌 フラダンス・レクダンス	21日(土)	10:30~11:45	35名	皆さん一緒に楽しみましょう
	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	10日・17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	7日・21日 (土)	13:30~14:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	レクダンス		14:05~15:00		
	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	30日(月)	10:30~11:30	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	9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	11日(水)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	① 4日(水) ② 26日(木)	10:00~11:30	12名	季節の壁面を作ります



11月の抽選事業申込期間：10月21日(水)～23日(金) 電話での申込：23日(金)のみです。

結果発表：26日(月) 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

※右上二次元コードからお便り中面をご覧ください





11月のスマホ教室&相談会



①スマホ・PC相談会

11月2日(月)

10:00~11:00 11:00~12:00

定員:各回3名

※事前に相談内容をお知らせください。個別相談会です。



②初心者スマホ教室

11月25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:メールを便利に使う



③東京都スマホ教室 (フォローアップコース)

11月7日(土) 9:30~12:30

定員: 10名

テーマ: 基本操作(電源・文字入力・電話・メール等)
コミュニケーション (LINE等SNS)
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)



11月からスマホ事業の申込方法が変わります



①スマホ・PC相談会 ②初心者スマホ教室 → 抽選になります！

申込:10月21日(水)~10月23日(金)

発表:10月26日(月) 落選した方にはこちらからお電話します

③東京都スマホ教室(フォローアップ) → 事前先着順

10月21日(水)~10月29日(木) 先着順で10名受付けます

※ご不明な点は職員にお尋ねください

11月事業ご案内

みんなで楽しもう！ (手話歌・フラダンス・レクダンス)

※手話歌、フラダンス、レクダンスのご披露と、皆さんで楽しむコーナーもあります

日 時: 11月21日(土)
10:30~11:45
定 員: 35名
申 込: 当日先着順

認知症にやさしい 地域づくり

※はつらつセンター大泉で行う
認知症予防体操・認知症最新情報を
オンラインで受信します

日 時: 11月14日(土)
13:30~15:00
定 員: 15名
申 込: 10月21日~
先着順で受付します

みんなで歌おう！ (キーボード)

※懐かしい歌を、一緒に歌いましょう！
敬老の日のイベントで歌う予定でした
曲を歌います

日 時: 11月11日(水)
10:30~11:30
定 員: 35名
申 込: 当日先着順

ねいま お口すっきり 体操

※歯科衛生士が来館して、口腔ケアと
お口の体操についてお話くださいます。
運動指導員による体操も行います！

日 時: 11月13日(金)
13:30~15:00
定 員: 24名
申 込: 10月21日~
先着順で受付します

たのしく作ろう スペシャル！

※講師に来ていただいて作品を作ります！
「クリスマスのローズウィンドウ」

日 時: 11月16日(月)
① 10:00~11:30
② 13:15~14:45
各回定員: 16名
申 込: 10月21日~23日
抽選発表: 10月26日



11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	4	5	6	7
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	 休館日	館内装飾 お手伝い隊① 10:00～11:30	練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00	やさしい折紙① 10:00～11:30 やさしい折紙② 13:30～15:00	東京都スマホ フォローアップ 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	囲碁・将棋 12:00～16:30	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	声活（こえかつ） 10:30～11:30 ポッチャを 楽しもう 13:30～14:30	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	みんなで歌おう （キーボード） 10:30～11:30 輪投げを 楽しもう 13:30～14:30	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00 絵手紙教室 13:30～15:00	ねりま お口 すっきり体操 13:30～15:00	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00～11:30 オンライン 【認知症講座】 13:30～15:00
	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
15	16	17	18	19	20	21
休館日	たのしく作ろう スペシャル① 10:00～11:30 たのしく作ろう スペシャル② 13:15～14:45	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35 洋楽フィットネス 13:30～14:15	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00	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	書道教室 10:00～11:30 百人一首を 楽しみましょう 13:30～14:45 お便り発行	みんなで楽しもう 手話歌・フラダンス レクダンス 10:30～11:45 フラダンス 13:30～14:00 レクダンス 14:05～15:00
	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	12月 抽選申込
22	23	24	25	26	27	28
休館日	 休館日	練馬健康 いきいき体操③ 13:45～14:45 12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	館内装飾 お手伝い隊② 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 抽選結果発表	映画会 9:30～11:30
		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	
29	30	☆12月事業お申し込み☆ 11月21日（土）～25日（水） 電話申込：25日（水） 抽選結果発表：27日（金）				
休館日	ゲームを 楽しもう 10:30～11:30					
	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