



TEL 03 (3924) 9545



先着順

クリスマス演奏会

オカリナの優しい音色を聴きにきませんか？

とてもステキな演奏と、みなさんで一緒に唄ったりと楽しい時間が過ごせます♪

12月13日(土) 10:00～11:00

<定員> 20名 (先着順)

<申込> 11月20日(木)～



先着順

楽しく歌おう

キーボードとギターに合わせて
楽しくみんなで歌いましょう♪

12月6日(土) 10:30～11:30

<定員> 20名

<申込> 11月20日(木)～



先着順

セーフティ教室

石神井警察の方から、特殊詐欺について学びます。
毎日ニュースでも出ている詐欺についてなので、いいお話が聞けると思います。

12月5日(金) 10:00～11:00

<定員> 15名

<申込> 11月20日(木)～



抽選

ゆるっとフィットネス

誰でも簡単に出来るリズムダンス♪楽しく元気に
体を動かしましょう！

12月15日(月) 13:30～14:15

<持ち物> タオル・飲み物

<定員> 12名程度

<申込> 11月20日(木)～



抽選

イスヨガ

リラックスした音楽が流れる中、
ゆったり体を伸ばしましょう♪

12月16日(火) 13:30～14:10

<持ち物> 飲み物

<定員> 15名

<申込> 11月20日(木)～



先着順

理学療法士講座

※今月は、心疾患予防についてです。

ZOOM(ズーム)中継で、講義と体操をします。

12月18日(木) 14:30～15:30

<持ち物> 筆記用具・飲み物

<定員> 10名

<申込> 12月1日(月)～

令和7年12月カレンダー

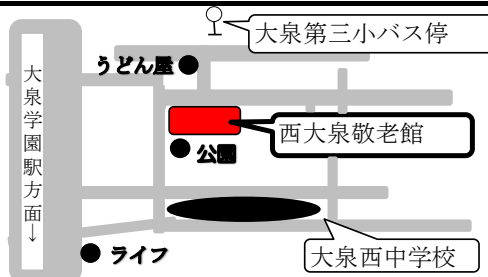


西大泉敬老館

日		月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
休館日	午前		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	セーフティ教室 10:00~11:00	楽しく歌おう 10:30~11:30
				にしけい 9:30~12:00			
	午後	骨盤ストレッチ 13:30~14:30		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 13:00~16:00	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
7		8	9	10	11	12	13
休館日	午前		食のほっとサロン				
		ものづくり 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	折紙教室 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	クリスマス演奏会 10:00~11:00
		てつだい隊 10:30~12:00					
	午後	にこにこ健康体操 13:30~14:10				レクスポ教室 13:30~15:00	
	カラオケ 休み	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	
14		15	16	17	18	19	20
休館日	午前		健康いきいき体操 9:30~10:30	にしけい 9:30~12:00	団体利用 9:00~12:00	折紙教室 10:00~11:30	絵手紙 10:00~11:30
		水彩色鉛筆 10:00~11:30					
	(都)スマホ相談会 9:30~12:30	健康相談 10:30~11:30					
	午後	ゆるっとフィット初 13:30~14:15	イスヨガ 13:30~14:10		理学療法士講座 14:30~15:30	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 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	
21		22	23	24	25	26	27
休館日	午前		食のほっとサロン				
		骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30		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
		てつだい隊 10:30~12:00			書道 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	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	
28		29	30	31	 1月事業 申込期間 12月20日~23日 抽選発表 12月25日 年末年始の休館日 12月28日から1月4 日までお休みです。 1月5日（月）より開館 いたします。		
休館日	午前	休館日	休館日	休館日			
	午後						

※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





12月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順				
11月20日（木）～申込開始（電話申込は10時から）				
事業名	実施日	時間	定員	備考
楽しく歌おう	6日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
クリスマス演奏会	13日（土）	10:00～11:00	20名	オカリナによるクリスマス演奏会です
セーフティ教室	5日（金）	10:00～11:00	15名	石神井警察から特殊詐欺について学びます
にこにこ健康体操	8日（月）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	12日（金）	13:30～15:00	12名	「ポッチャ」をします ※ 飲み物
ゲームにトライ	3日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でボウリング対戦 ※ 飲み物
書道教室	26日（金）	10:00～11:30	8名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
絵手紙を楽しもう ※どちらか1回のみ	20日（土）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	22日（月）	13:30～15:00		
水彩色鉛筆で塗り絵	15日（月）	10:00～11:30	10名	筆拭用雑巾・消しゴム
折紙教室 ※どちらか1回のみ	10日（水）	10:00～11:30	各10名	木工ボンド・ハサミ・のり
	19日（金）			
ものづくり教室	8日（月）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・ハサミ・のり・竹串
理学療法士講座	18日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「 心疾患の予防 」の講義と体操をします。（※申し込みは12月1日～）

事前申込・抽選				
申込期間：11月20日（木）～10月22日（土）（電話申込は10時から） 抽選発表：10月25日（火）				
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	15日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
（ベルヴィスワーク） 骨盤ストレッチ	1日（月）	13:30～14:30	各10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	22日（月）	10:00～11:00		
健康いきいき体操 ※いずれも申込可	2日・9日 16日・23日（火）	9:30～10:30	各20名	タオル・飲み物・5本足くつ下 ※申込回数の制限はありません
イスヨガ	16日（火）	13:30～14:10	15名	飲み物
知って得するスマホ教室	4日（木）	14:00～16:00	5名	スマホをお持ちの方対象です
スマホPC相談会	3日（水）	10:00～12:00	60分2部制 各3名	事前に相談したい内容をお知らせ下さい

当日先着順				
事業名	実施日	時間	定員	備考
（都）スマホ相談会	15日（月）	9:30～12:30	自由参加	先生が個別に教えてくださいます。 （1人30分程度）
レクダンス	5日・19日（金）	13:30～15:00	各14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
にしけい	3日・17日（水）	9:30～12:00	参加自由	ラジオ体操（9:30～10:00） カレンダー作り・猫の手隊
健康相談	16日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい
てつだい隊	9日（火）	10:30～12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
	23日（火）			
ワークショップ	27日（土）	9:00～12:00	参加自由	「お正月飾り」を作ります
フラダンス教室	12日（金） 26日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から



● 12月のスマホ事業 ●



抽選 知って得するスマホ教室

初心者向けの教室です。
テキストに合わせて、先生が丁寧に教えてくださいます。

12月4日(木) 14:00～16:00

<持ち物> テキスト
(初めてのの方は当日お渡しします)
スマホ・筆記用具
<申込> 11月20日(木)～

抽選 スマホPC相談会

おひとり1時間ずつ個別に相談でき、細かく丁寧に質問に答えてくださいます。事前に相談内容をお伺いします。

12月3日(水)

① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00
※どちらかの時間を選んでください
<持ち物> スマホ・筆記用具
<申込> 11月20日(木)～

当日先着順 (都)スマホ相談会

個別に相談できます。お一人30分程度で、当日先着順なのでお待ちいただく場合があるかもしれません。やさしい先生方で、わかりやすいと毎回大変好評です。

12月15日(月) 9:30～12:30

<持ち物> スマホ(スマホがなくても参加できます)・筆記用具



消しゴムはんこで年賀状

干支やお正月向きの消しゴムはんこを、用意しています。年賀状に使ってもよし、お正月飾りに使ってもよし、お年玉袋にポン!と押すでもよし、いろんな使い方ができます♪

11月1日(土)～1月7日(水)まで
9:00～16:00

※ハンコを押すためのハガキやお年玉はご持参ください。



参加自由 ◆にしけい◆

～にしけい～って何?

西大泉敬老館のことです!

気軽に敬老館に来れる場を作りました!!

12月3日・17日(水)

9:30～10:00 ラジオ体操

10:00～12:00 猫の手隊・カレンダー作り

<内容>

★カレンダー作り
(なくなり次第終了)

★猫の手隊
(おしゃべりしながら、
ちょっと手を動かして
いただいて・・・)



当日先着

申し込みはいりません

ワークショップを開催します!

※飾る部品を貼るだけの簡単なものです。

12月27日(土) 9:00～12:00の間

※お一人様 所要時間20分くらい

<対象> 練馬区在住で、60歳以上の方で利用証がなくても参加できます。

気軽に遊びに来てください♪

