



※空調機工事のお知らせ※

4月上旬に空調機の入替え工事を予定しています。工事期間中は、2階敬老館で実施しているカラオケ開放・麻雀開放などすべての事業と、マッサージ機・スカイウエルの利用、カラオケ団体利用も中止となります。ただし、多目的会議室を使用している団体利用はできます。なお、一部の事業は多目的会議室で実施します。皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけいたします。ご不明な点・ご質問は敬老館までご連絡をお願いします。

✿ボランティア懇談会へのお誘い✿

西大泉敬老館では、てつだい隊・猫の手隊という名称でボランティア活動を行っています。活動内容は、館内装飾や壁面、事業で使用する部品の作成や、児童館縁日のお手伝い、ボランティアさんによる講座などにご協力いただいています。ご興味のあるかたはぜひ！ご参加ください♪

4月28日(火) 10:30~11:30

✿一年を振り返り映像鑑賞やお茶を飲みながらワイワイおしゃべりしましょう♪



抽選

骨盤ストレッチ

ゆがんでいる骨盤の動きをスムーズにし、全身のバランスを整えます。

4月27日(月) 10:00~11:00

<持ち物> ヨガマットまたは、バスタオル
<定員> 10名 <申込> 3月21日(土)~(抽選)



抽選

健康いきいき体操

練馬区の健康いきいき体操の音楽に合わせた体操の他に脳トレなどもやっています。

4月14.21.28日(火) 9:30~10:30

<持ち物> タオル・飲み物・5本指の靴下
<定員> 20名 <申込> 3月21日(土)~(抽選)



先着順

水彩色鉛筆塗り絵

季節にあった題材を色塗りしています。みなさん、すごい集中力で素敵な作品が出来ています♪

4月13日(月) 10:00~11:30

<定員> 10名
<持ち物> 筆拭きぞうきん、消しゴム
<申込> 3月21日(土)~先着順



先着順

絵手紙を楽しもう♪

墨を使って筆で描く絵手紙をやっています。皆さんとても熱心で、出来上がった作品に毎回驚かされています。

4月22日(水) 10:00~11:30

13:30~15:00

<持ち物> 道具一式・ハガキ・墨汁・筆拭きぞうきん
<定員> 各10名 <申込> 3月21日(土)~先着順



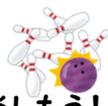
先着順

ゲームにトライ

ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう!

4月1日(水) 14:00~15:30

<定員> 12名 <申込> 3月21日(土)~先着順



先着順

レクスポ教室

今月は「ボッチャ」です!

4月24日(金) 13:30~15:00

<定員> 12名 <申込> 3月21日(土)~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、「[フレイル]健康寿命をのぼそう」です。

4月16日(木) 14:30~15:30

ZOOM(ズーム) 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> 4月2日(月)~(先着順)

4月の抽選事業申込期間：3月21日(土)~24日(火)、結果発表26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~をお願いします。※(4月の事業の申込書は、3月14日(土)~配布いたします。)



●4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。

4月2日(木) 14:00~16:00

<持ち物> テキスト(初めての方は当日お渡しします)
スマホ・筆記用具
<定員> 5名 <申込> 3月21日(土)~

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。

4月1日(水)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

※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
<定員> 各3名 <申込> 3月21日(土)~



参加自由

◆にしけい◆

にしけいって何をやるの??

カレンダー作りや猫の手隊という簡単なボランティア活動もやってます。
みなさんのお仲間作りの場にして欲しいです。

申し込みはいるの??

申し込みはいりません。
気軽に参加してください。

4月は・・・

17日(金) 13:00~16:00
21日(火) 10:30~12:00

カレンダー作りは、だいたい20分くらいで作れます。時間内にお好きな時に来てください♪

猫の手隊は、おしゃべりだけでもいいし、ついでに手も動かすわ!とっていただけましたら、ちょっとした切ったり貼ったりのお手伝いがあります。



<持ち物>カレンダーを入れる袋

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。

4月25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♪



<チューリップの壁飾り>




4月西大泉敬老館事業




事前申込・先着順		3月21日（土）～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 注目!	18日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
にこにこ健康体操	13日（月）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	24日（金）	13:30～15:00	12名	「ボッチャ」をします ※ 飲み物
ゲームにトライ	1日（水）	14:00～15:30	12名	ゲーム機でポウリング対戦 ※ 飲み物
書道教室	24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	22日（水）	10:00～11:30	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
		13:30～15:00		
水彩色鉛筆で塗り絵	13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	17日（金）	10:00～11:30	各12名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串
	27日（月）	13:30～15:00		
ものづくり	20日（月）	10:00～11:30	14名	ハサミ・竹串・木工ボンド
理学療法士講座	16日（木）	14:30～15:30	10名	zoom中継で「【フレイル】健康寿命をのばそう」の講義と体操をします。 （※申し込みは3月2日～）

事前申込・抽選		申込期間：3月21日（土）～3月24日（火） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：3月26日（木）		
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	20日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
<small>（ベルヴィスワーク）</small> 骨盤ストレッチ	27日（月）	10:00～11:00	10名	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
健康いきいき体操 ※いずれも申込可	14日・21日 28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
知って得するスマホ教室	2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	1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
レクダンス	17日（金）	13:30～15:00	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	17日（金）	13:00～16:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
	21日（火）	10:30～12:00		
健康相談	21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	14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
ワークショップ	25日（土）	9:00～12:00	参加自由	「チューリップの壁飾り」を作ります
フラダンス教室	24日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

令和8年4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	午前		スマホPC相談会 10:00-12:00				
	午後		ゲームにトライ 14:00~15:30	スマホ教室 14:00-16:00			
	カラオケ 休み		カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み		
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	午前						
	午後	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 休み	
12	13	14	15	16	17	18	
休館日	午前		食のほっとサロン		カラオケ 休み		
		水彩色鉛筆 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	団体利用 9:00~12:00	折紙教室 10:00~11:30	楽しく歌おう 10:30~11:30	
	午後		てつだい隊 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	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	にしけい 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	午前						
		ものづくり 10:00-11:30	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
	午後		健康相談10:30~11:30 にしけい10:30~12:00			書道 10:00~11:30	
		ゆるっとフィットネス 13:30~14:15	カラオケ 13:00~16:00	絵手紙 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	レクスボ教室 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
	カラオケ 休み		カラオケ 休み		カラオケ 休み		
26	27	28	29	30	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p style="text-align: center;">5月事業 申込期間 4月20日~22日 抽選発表 4月24日</p> </div>		
休館日	午前		食のほっとサロン	休館日			
		骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30				
午後		ボランティア懇談会 10:30~11:30					
	折紙教室 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			

※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

