



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しています。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。)



●7月のスマホ事業●



抽選

スマホPC相談会

<日時>7月1日(水) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00

<定員> 各3名

<内容>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。

<持ち物>スマホ・筆記用具

<申込>6月20日(土)~ 事前申込先着順



抽選

知って得するスマホ教室

<日時>7月2日(木)14:00~16:00 <定員> 5名

<内容>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。

<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

<申込>6月20日(土)~ 事前申込抽選



自由参加

◆にしけい◆

<日時> 3日(金) 9:30~12:00

7日(火) 10:30~12:00

<内容> ラジオ体操(3日のみ)

次月のカレンダー作り

猫の手隊(ボランティア活動)

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♪



<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。

7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♪



<ひまわり飾り>

☆7月の水彩塗り絵・絵手紙・折り紙・ものづくり

<内容> 水彩塗り絵・・・夏の風景 絵手紙・・・ペットボトルを描きます。

折り紙・・・花火を折ります。ものづくり・・・精霊馬飾りを作ります。

※6月20日より館内に見本が飾ってあります。



7月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順		6月20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
NEW カーレット体験	29日(水)	10:00～11:00	10名	飲み物
にこにこ健康体操	9日(木)	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	17日(金)	10:00～11:00	12名	「輪投げ」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	10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 ペットボトル(お茶・水等)
		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	30日(木)	10:00～11:30	各12名	木工ポンド・のり・ハサミ・竹串
		13:30～15:00		
ものづくり	8日(水)	10:00～11:30	14名	ハサミ・竹串・木工ポンド

事前申込・抽選		申込期間：6月20日(土)～6月23日(火) ※(電話申込は10時から) 抽選発表：6月25日(木)		
事業名	実施日	時間	定員	備考
(ベルヴィスワーク) 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	7日・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
スマホPC相談会	1日(水)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各3名	事前に相談したい内容をお知らせください
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

当日先着順				
事業名	実施日	時間	定員	備考
レクダンス	3日・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。
NEW あみものクラブ	6日(月)	10:00～11:30	参加自由	自由に編み物を楽しみましょう。 ※講師はいません。
にしけい	3日(金)	9:30～12:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
	7日(火)	10:30～12:00		
健康相談	14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・28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	「ひまわり飾り」を作ります
フラダンス教室	10日・24日 (金)	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

令和8年7月カレンダー

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
	7月事業 申込期間 6月20日～23日 抽選発表 6月25日		1	2	3	4
休館日	午前			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
	午後			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	午前	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
	午後		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					カラオケ 13:00～16:00
12	13	14	15	16	17	18
休館日	午前	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
	午後		健康相談会 10:30～11:30			
		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
	カラオケ 13:00～16:00	てつだい隊 10:30～12:00			レクダンス 13:30～15:00	
					カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
19	20	21	22	23	24	25
休館日	午前	休館日		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
	午後	休館日				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
		カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	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 休み	カラオケ 13:00～16:00
26	27	28	29	30	31	
休館日	午前	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	
	午後		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

