



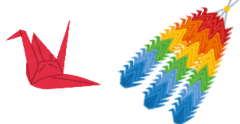
**注目!**

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。

**熱中症**

### 千羽鶴が完成しました!!

皆さまにご協力いただきました「千羽鶴」が完成いたしました。しばらくの間、館内に飾らせていただき、その後長崎と広島へ、平和への願いを込めて送らせていただきます。  
皆さまのご協力ありがとうございました!!



### 先着順 カーレット体験

<日時> 8月21日(金)  
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> 7月21日(火)~

事前申し込み先着順

**NEW**



### 自由参加 朝の体操(ラジオ体操)

<日時> 9:10~9:40

8月3日・7日・8日・10日・15日

19日・22日・24日・26日・31日

<内容> 朝時間にラジオ体操で全身運動!

参加時にスタンプを押します。

<申込み> いりません

**NEW**



### 自由参加 あみものクラブ

<日時> 8月22日(土) 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> いりません

※講師はいません

**NEW**



**先着順**

### 楽しく歌おう♪

<日時> 8月1日(土) 10:30~11:30

<内容> 電子ピアノとギターの演奏に合わせて歌うことや、  
みんなで簡単な楽器を持ちながら歌ったりします。

<持ち物> 飲み物

<定員> 20名

<申込み> 7月21日(火)~先着順



**先着順**

### スクラッチアート

<日時> 8月26日(水) 10:00~11:30

<内容> 黒くなっている台紙を削っていくとカラフルな模様がでてきます。

<持ち物> 作品をいれる袋

<定員> 12名

<申込み> 7月21日(火)~先着順



**抽選**

### 骨盤ストレッチ

<日時> 8月24日(月) 10:00~11:00

<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

<定員> 10名

<申込み> 7月21日(火)~ 事前申し込み抽選

※抽選結果発表: 25日(土)

抽選にはずれた方へ電話連絡いたします。





# ●8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。

8月6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

<定員> 5名  
<講師> 西岡 恭史(デジタル推進委員)  
<申込> 7月21日(火)～事前申込抽選

※抽選結果発表:25日(土)  
抽選にはずれた方へ電話連絡いたします。

## 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。

8月5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> 7月21日(火)～事前申込抽選

※抽選結果発表:25日(土)  
抽選にはずれた方へ電話連絡いたします。



## 先着順 ゲームにトライ

8月5日(水) 14:00～15:30

<内容> ゲーム機を使ってボーリングをします。  
<持ち物> 飲み物  
<定員> 12名  
<申込> 7月21日(火)～事前申込先着順



## 先着順 レクスポ

8月12日(水) 10:00～11:30

<内容> ボッチャをやります。  
<持ち物> 飲み物  
<定員> 12名  
<申込> 7月21日(火)～事前申込先着順



## 参加自由

## ◆にしけい◆

8月4日(火) 10:30～12:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

8月24日(月) 9:30～12:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

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。

8月29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♪



<カカシの飾り>

☆8月の絵手紙・折り紙・ものづくり(水彩色鉛筆塗り絵はお休みです。)

<内容> 絵手紙・・・りんどうを描きます。折り紙・・・クマを折ります。

ものづくり・・・敬老の日になんだ、寿飾りを作ります。

※7月21日より館内に見本が飾ってあります。



# 8月西大泉敬老館事業



| 事前申込・先着順              |        | 7月21日（火）～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                 |
| <b>注目!</b> カーレット体験    | 21日（金） | 10:00～11:00                 | 10名  | 飲み物                |
| <b>注目!</b> 楽しく歌おう！    | 1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（木） | 13:30～14:10                 | 15名  | タオル・飲み物            |
| レクスポ教室                | 12日（水） | 10:00～11:30                 | 12名  | 「ボッチャ」をします ※ 飲み物   |
| ゲームにトライ               | 5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                  | 28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<br>※どちらか1回のみ | 17日（月） | 10:00～11:30                 | 各10名 | 道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾  |
|                       | 20日（木） | 13:30～15:00                 |      |                    |
| スクラッチアート              | 26日（水） | 10:00～11:30                 | 12名  | 作品を入れる袋            |
| 折紙教室<br>※どちらか1回のみ     | 8日（土）  | 10:00～11:30                 | 各12名 | 木工ボンド・のり・ハサミ・竹串    |
|                       | 27日（木） | 13:30～15:00                 |      |                    |
| ものづくり                 | 19日（水） | 10:00～11:30                 | 14名  | 木工ボンド・のり・ハサミ・竹串    |

| 事前申込・抽選                              |                  | 申込期間：7月21日（火）～7月23日（木） ※（電話申込は10時から）<br>抽選発表：7月25日（土） |      |                                  |
|--------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|------|----------------------------------|
| 事業名                                  | 実施日              | 時間                                                    | 定員   | 備考                               |
| <small>（ベルヴィスワーク）</small><br>骨盤ストレッチ | 24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<br>※いずれも申込可                 | 4日・18日<br>25日（火） | 9:30～10:30                                            | 各20名 | タオル・飲み物・5本足くつ下<br>※申込回数の制限はありません |
| スマホPC相談会                             | 5日（水）            | ①10:00～11:00<br>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                          | 6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                      | 7日・21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               |
| <b>注目!</b> 朝の体操<br>（ラジオ体操） | 3日・7日・8日<br>10日・15日・19日<br>22日・24日・26日<br>31日 | 9:10～9:40   | 参加自由 | 参加時にスタンプを押します。<br>（スタンプカードをお渡しします。） |
| <b>注目!</b> あみものクラブ         | 22日（土）                                        | 10:00～11:30 | 参加自由 | 自由に編み物を楽しみましょう<br>※講師はいません          |
| にしけい                       | 4日（火）                                         | 10:30～12:00 | 参加自由 | カレンダー作り・猫の手隊                        |
|                            | 24日（月）                                        | 9:30～12:00  |      |                                     |
| 健康相談                       | 18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                      | 25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                    | 29日（土）                                        | 9:00～12:00  | 参加自由 | 「かかしの飾り」を作ります                       |
| フラダンス教室                    | 14日・28日<br>（金）                                | 10:00～12:00 | 登録制  | 最初は見学・体験から                          |

# 令和8年8月スケジュール

# 西大泉敬老館

| 日   |    | 月                                                                                                                                                           | 火                                                                            | 水                                             | 木                                  | 金                                           | 土                                            |
|-----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 休館日 | 午前 | <div> <div>注目!</div> <div>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</div>  </div> |                                                                              |                                               |                                    |                                             | 1<br>楽しく歌おう<br>10:30~11:30                   |
|     | 午後 |                                                                                                                                                             |                                                                              |                                               |                                    |                                             | カラオケ<br>13:00~16:00                          |
| 2   |    | 3                                                                                                                                                           | 4                                                                            | 5                                             | 6                                  | 7                                           | 8                                            |
| 休館日 | 午前 | ラジオ体操<br>9:10~9:40                                                                                                                                          | 健康いきいき体操<br>9:30~10:30<br>にしけい<br>10:30~12:00                                | スマホPC相談会<br>10:00~12:00                       | 団体利用<br>9:15~12:15                 | ラジオ体操<br>9:10~9:40                          | ラジオ体操<br>9:10~9:40<br>折紙教室<br>10:00~11:30    |
|     | 午後 | カラオケ<br>13:00~16:00                                                                                                                                         | カラオケ<br>13:00~16:00                                                          | ゲームにトライ<br>14:00~15:30<br>カラオケ 休み             | スマホ教室<br>14:00~16:00<br>カラオケ 休み    | レクダンス<br>13:30~15:00<br>カラオケ 休み             | カラオケ<br>13:00~16:00                          |
| 9   |    | 10                                                                                                                                                          | 11                                                                           | 12                                            | 13                                 | 14                                          | 15                                           |
| 休館日 | 午前 | ラジオ体操<br>9:10~9:40                                                                                                                                          | 休館日                                                                          | レクスボ教室<br>10:00~11:30                         | 団体利用<br>9:00~12:30                 | フラダンス教室<br>10:00~12:00                      | ラジオ体操<br>9:10~9:40                           |
|     | 午後 | カラオケ<br>13:00~16:00                                                                                                                                         |                                                                              | カラオケ<br>13:00~16:00                           | にこにこ健康体操<br>13:30~14:10<br>カラオケ 休み | カラオケ 休み                                     | カラオケ<br>13:00~16:00                          |
| 16  |    | 17                                                                                                                                                          | 18                                                                           | 19                                            | 20                                 | 21                                          | 22                                           |
|     | 午前 | 絵手紙<br>10:00~11:30                                                                                                                                          | 健康いきいき体操<br>9:30~10:30<br>健康相談<br>10:30~11:30                                | ラジオ体操<br>9:10~9:40<br>ものづくり<br>10:00~11:30    | 団体利用<br>9:00~12:00                 | カーレット体験<br>10:00~11:00                      | ラジオ体操<br>9:10~9:40<br>あみものクラブ<br>10:00~11:30 |
|     | 午後 | カラオケ<br>13:00~16:00                                                                                                                                         | カラオケ<br>13:00~16:00                                                          | カラオケ<br>13:00~16:00                           | 絵手紙<br>13:30~15:00<br>カラオケ 休み      | レクダンス<br>13:30~15:00<br>カラオケ 休み             | カラオケ<br>13:00~16:00                          |
| 23  |    | 24                                                                                                                                                          | 25                                                                           | 26                                            | 27                                 | 28                                          | 29                                           |
| 休館日 | 午前 | ラジオ体操<br>骨盤ストレッチ<br>10:00~11:00<br>にしけい<br>9:30~12:00                                                                                                       | 食のほっとサロン<br>健康いきいき体操<br>9:30~10:30<br>てつだい隊<br>10:30~12:00                   | ラジオ体操<br>9:10~9:40<br>スクラッチアート<br>10:00~11:30 | 団体利用<br>9:00~12:00                 | フラダンス教室<br>10:00~12:00<br>書道<br>10:00~11:30 | ワークショップ<br>9:00~12:00                        |
|     | 午後 | カラオケ<br>13:00~16:00                                                                                                                                         | カラオケ<br>13:00~16:00                                                          | カラオケ<br>13:00~16:00                           | 折紙教室<br>13:30~15:00<br>カラオケ 休み     | カラオケ 休み                                     | カラオケ<br>13:00~16:00                          |
| 30  |    | 31                                                                                                                                                          | <div> <div>9月事業</div> <div>申込期間：8月20日~22日</div> <div>抽選発表：8月24日</div> </div> |                                               |                                    |                                             |                                              |
|     | 午前 | ラジオ体操<br>9:10~9:40                                                                                                                                          |                                                                              |                                               |                                    |                                             |                                              |
|     | 午後 | カラオケ<br>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です。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

