



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

お箏演奏会

10月10日(土)10:00～11:00

「てまりの会」をお招きして、お箏演奏会を開催します。しっとり雅な音色をお楽しみください。



<定員>20名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

先着順

楽しく歌おう!

10月3日(土)10:30～11:30

電子ピアノとギターの演奏に合わせて皆で歌いましょう!



<定員>20名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

先着順

ねいま ゆる×らく体操

10月14日(水)10:00～11:30

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナル体操です。

<持物>肩幅くらいの長さのタオル・飲みもの

<定員>20名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

抽選

ゆるっとフィットネス

10月19日(月)13:30～14:15

懐かしい洋楽に合わせてリズムダンス!楽しく元気に体を動かしましょう

<持物>タオル・飲みもの

<定員>12名

<申込>9月24日(木)～9月26日(土)

事前申し込み抽選



先着順

セーフティ教室

10月6日(火)10:40～11:40

石神井警察署の方から特殊詐欺について学びます。犯罪被害に遭わないための防犯知識を学ぶ講習会です。



<定員>15名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順

先着順

川柳を楽しもう

10月23日(金)13:30～15:00

五七五のリズムで人生の機微を表現してみませんか? 今回のお題は『とんぼ』です。

<持物>筆記用具 <定員>10名

<申込>9月24日(木)～事前申し込み先着順



ボランティア懇談会へのお誘い

10月13日(火)10:30～12:00

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・壁面・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。ご興味のある方はぜひ、ご参加ください♪ボランティア活動の様子を映像でご紹介します。



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、「人生100年時代!～今から始める身体づくりへの投資～」です。

10月30日(金)13:30～15:00 オンライン中継で、講義と体操をします。

<持物>筆記用具・飲み物 <定員>10名 <申込>10月1日(木)～事前申し込み先着順

10月の抽選事業申込期間：9月24日(木)～26日(土)、抽選発表28日(月)※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。
※(事業申込書は、お便り発行日の1週間前から配布いたします。)



10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。

10月1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> 9月24日(木)~26日(土)事前申込抽選

※抽選結果発表:28日(月)

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。

10月7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> 9月24日(木)~26日(土)事前申込抽選

※抽選結果発表:28日(月)

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

10月7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> 9月24日(木)~事前申込先着順



先着順 レクスポ

10月16日(金) 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> 9月24日(木)~事前申込先着順



参加自由

◆にしけい◆

10月19日(月) 14:15~16:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

10月31日(土) 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。

10月24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♪



<フラワーポット>

☆10月の絵手紙・折り紙・ものづくり・水彩色鉛筆

<内容> 絵手紙・・・年賀状と他の予定。 折り紙・・・モザイクアート。

ものづくり・・・もみじのつまみ細工。 水彩色鉛筆・・・秋の絵柄

※9月21日より館内に見本が飾ってあります。



10月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順				
9月24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
ねりま ゆる×らく体操 注目!	14日（水）	10:00～11:30	20名	タオル（肩幅くらいの長さ）・飲み物
セーフティ教室 注目!	6日（火）	10:40～11:40	15名	石神井警察署から特殊詐欺について学びます
お箏演奏会 注目!	10日（土）	10:00～11:00	20名	「てまりの会」によるお箏の演奏会です
川柳を楽しもう 注目!	23日（金）	13:30～15:00	10名	お題：「とんぼ」 持ち物：筆記用具
楽しく歌おう！ 注目!	3日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
カーレットを楽しもう	30日（金）	10:00～11:30	12名	飲み物
にこにこ健康体操	8日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスボ教室（ボッチャ）	16日（金）	10:00～11:30	12名	「ボッチャ」をします ※ 飲み物
ゲームにトライ	7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	23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	28日（水）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
水彩色鉛筆で塗り絵	29日（木）	10:00～11:30	10名	筆拭き雑巾・消しゴム
折紙教室 ※どちらか1回のみ	5日（月） 9日（金）	10:00～11:30 13:30～15:00	各12名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串
ものづくり	15日（木）	13:30～15:00	14名	木工ボンド・のり・ハサミ・ピンセット
理学療法士講座	30（金）	13:30～15:00	10名	オンライン中継で「【人生100年時代！今から始める身体づくりへの投資】」の講義と体操をします
事前申込・抽選				
申込期間：9月24日（木）～9月26日（土） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：9月28日（月）				
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	19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	5日（月） 26日（月）	13:30～14:30 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	6日・13日 20日・27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	7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	1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	2日・16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
朝の体操 （ラジオ体操）	2・5・17・19・ 21・24・28・29・ 31日	9:10～9:40	参加自由	スタンプカードをお渡しします。 参加時にスタンプを押してください。
あみものクラブ	31日（土）	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	19日（月） 31日（土）	14:15～16:00 9:30～12:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
血管年齢測定会& 健康相談会 注目!	20日（火）	9:30～12:00	参加自由	測定には5分程度かかります
てつだい隊	27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	24日（土）	9:00～12:00	参加自由	「フラワーポット」を作ります
フラダンス教室	9日・23日（金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

令和8年10月カレンダー

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
休館日	 11月事業 申込期間 10月20日～22日 抽選発表 10月24日		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。		ラジオ体操	
				団体（一新長寿会） 9:15～12:15 スマホ教室 14:00～16:00	レクダンス 13:30～15:00	楽しく歌おう 10:30～11:30
				麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
4	5	6	7	8	9	10
休館日	ラジオ体操					
	折紙教室 10:00～11:30 骨盤ストレッチ 13:30～14:30	練馬いきいき体操 9:30～10:30 セーフティ教室 10:40～11:40	スマホPC相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ゲームにトライ 14:00～15:30	団体（睦会） 9:00～12:30 にこにこ健康体操 13:30～14:10	フラダンス教室 10:00～12:00 折紙教室 13:30～15:00	お箏演奏会 10:00～11:00
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 休み カラオケ 13:00～16:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日					ラジオ体操
		練馬いきいき体操 9:30～10:30 ボランティア懇談会 10:30～12:00	ゆる×らく体操 10:00～11:30	団体（木曜会） 9:00～12:00 ものづくり 13:30～15:00	レクスポ教室 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00	
		麻雀開放 休み カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	ラジオ体操		ラジオ体操			ラジオ体操
	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15 にしけい 14:15～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 血管年齢測定会 & 健康相談会 9:30～12:00		団体（こぐれ会） 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 10:00～11:30 川柳を楽しもう 13:30～15:00	ワークショップ 9:00～12:00 抽選結果発表
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日			ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操
	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	練馬いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～12:00 ハロウィン交流会 10:50～11:20	絵手紙を楽しもう 10:00～11:30 13:30～15:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00～11:30	カーレットを楽しもう 10:00～11:30 理学療法士講座 13:30～15:00	にしけい 9:30～12:00 あみものくらぶ 10:00～11:30
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00

- 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。
 ※ご利用の際には「利用証」が必要です。※ご利用証の発行には公的な本人確認書類が必要です。
 ●開館時間：月曜日～土曜日 9時～17時（日曜日・祝日は休館。ただし敬老の日が開館）
 ●開放事業：○カラオケ開放 13時～16時 ○麻雀開放 9時～12時（※開放日は上記カレンダー参照）
 ○囲碁・将棋開放 月曜日～土曜日 12時～17時
 ○ラジオ体操 9時10分～9時40分（※実施日はカレンダー参照）