

西大泉敬老館便り

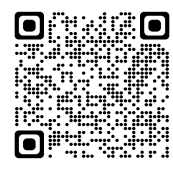
11月号



発行：令和8年10月20日

〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16

TEL 03 (3924) 9545



先着順

いきいき栄養講座と 簡単！おいしい！シニアごはん

11月20日(金)10:00～11:00

フレイル予防のための食育講座と、簡単レシピを管理栄養士の方が教えてくださいます。

<定員>10名 <申込>10月20日(火)～事前申し込み先着順



先着順

認知症にやさしい地域づくりプロジェクト

11月14日(土) 13:30～15:00

「認知症 備えて、知って、楽しんで」



①「認知症予防体操」 ※動きやすい服装でご参加ください

※はつらつセンター大泉からのオンライン配信です

講師：医療法人社団翔洋会リハビリテーション部 立石 裕美 先生

②「認知症最新情報」 講師：医療法人社団翔洋会 理事長 辻 正純 先生

<定員>20名 <申込>10月20日(火)～事前申し込み先着順



～消しゴムはんこで年賀状～

千支やお正月向きの消しゴムはんこを、用意してます。
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2日(月)～1月7日(木)まで

9:00～16:00

※ハンコを押すためのはがきやお年玉袋は ご持参ください



NEW

自由参加

スタンプカード始めました！

●健康いきいき体操 ●にこにこ健康体操 ●ラジオ体操
に参加してスタンプを集めましょう！
30個集めたら、良いことがあるかも？お楽しみに！



抽選

健康いきいき体操

練馬区健康いきいき体操、ストレッチ、脳トレなどで
身体を動かして、心身ともにリフレッシュ!!

11月10.17.24日(火) 9:30～10:30

<持ち物>タオル・飲み物・5本指の靴下 <定員>各20名
<申込>10月20日(火)～事前申し込み抽選

先着順

にこにこ健康体操

筋トレとストレッチを組み合わせた体操です。
楽しく体を動かしましょう!!

11月12日(木)13:30～14:10

<持ち物>タオル・飲み物 <定員>15名
<申込>10月20日(火)～事前申し込み先着順



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、「認知機能と運動の意外な関係」です。

11月19日(木)14:30～15:30 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>11月2日(月)～事前申し込み先着順

11月の抽選事業申込期間：10月20日(火)～22日(木)、抽選発表24日(土)※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。)



● 11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。

11月5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

<講師> 西岡 恭史(デジタル推進委員)

<申込> 10月20日(火)～22日(木)事前申込抽選

※抽選結果発表:24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。

11月4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> 10月20日(火)～22日(木)事前申込抽選

※抽選結果発表:24日(土)

抽選にはずれた方へ電話連絡いたします。

抽選

(都)スマホ教室 4回コース

① 基本操作(電源・文字入力・電話・メール)

② コミュニケーション(ライン等SNS)

③ 情報収集(インターネット・ニュース・動画)と申請・決済(キャッシュレス等)

④ 総復習 ※スマートフォンをお持ちでない方もご参加いただけます。

11月①10日(火)・②13日(金)③24日(火)・④27日(金) 各日:13:00～16:00

<定員>10名 <申し込み>10月20日(火)～22日(木) 事前申し込み抽選

<対象>練馬区在住60歳以上の方、利用証は必要ありません。



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ります。やさしい先生方で、わかりやすいと毎回大変好評です。

11月16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)



参加自由

◆ にしけい ◆

11月7日(土) 9:30～11:30(カレンダー作り・猫の手隊)

11月9日(月) 9:30～11:30(カレンダー作り・猫の手隊)

※最終受付時間 11:30 ※先着25名

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

ワークショップを開催します!

11月28日(土) 9:00～11:30

申し込みはいりません

※お一人様 所要時間20分くらい

※最終受付時間 11:30 ※先着30名

<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。



<サンタクロース>

<手工芸事業の内容> ※10月20日より館内に見本が飾ってあります。

絵手紙・・・年賀状とクリスマスの絵柄

折り紙・・・ポインセチア

ものづくり・・・クリスマスリース

水彩色鉛筆・・・クリスマスの絵柄



11月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順		10月20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
認知症にやさしい地域づくり	14日（土）	13:30～15:00	20名	①認知症予防体操 ②認知症最新情報 オンライン中継で体操と講義をおこないます
いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん	20日（金）	10:00～11:00	10名	フレイル予防のための簡単レシピのデモンストレーションと栄養講座です。 ※試食はありません
カーレットを楽しもう	6日（金）	10:00～11:30	12名	飲み物
にこにこ健康体操	12日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスボ教室（輪投げ）	25日（水）	10:00～11:00	12名	「輪投げ」をします ※ 飲み物
ゲームにトライ	4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（木）	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	30日（月）	10:00～11:30 13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙（ハガキ）・墨汁・筆拭用雑巾
水彩色鉛筆で塗り絵	11日（水）	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	18日（水）	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	16日（月）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・のり・ハサミ
理学療法士講座	19日（木）	14:30～15:30	10名	オンライン中継で「【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係」の講義と体操をします （※申し込みは11月2日～）

事前申込・抽選		申込期間：10月20日（火）～10月22日（木） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：10月24日（土）		
事業名	実施日	時間	定員	備考
ゆるっとフィットネス	16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	2日（月）	13:30～14:30	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	10日・17日 24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
（都）スマホ教室 （全4回コース）	10日・24日（火） 13日・27日（金）	13:00～16:00	10名	スマホは貸出・持参の両方できます 筆記用具をお持ちください
スマホPC相談会	4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	5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	6日・20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）	7・11・14・18 21・28日	9:10～9:40	参加自由	スタンプカードをお渡しします。
あみものクラブ	21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	7日（土）	9:30～11:30	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
	9日（月）	9:30～11:30		
健康相談会	17日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談ください
てっだい隊	10日・24日 （火）	10:30～11:30	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です
（都）スマホ相談会	16日（月）	9:30～12:30	参加自由	先生が個別に教えてくださいます （一人30分程度）
ワークショップ	28日（土）	9:00～11:30	参加自由	「クリスマスリース」を作ります
フラダンス教室	13日・27日 （金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		休館日				ラジオ体操
	骨盤ストレッチ 13:30~14:30		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	団体利用 9:15~12:15 スマホ教室 14:00~16:00	カーレットを楽しもう 10:00~11:30 レクダンス 13:30~15:00	にしけい 9:30~11:30
	麻雀開放 9:00~12:00		麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
	カラオケ 休み		カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
8	9	10	11	12	13	14
休館日		練馬いきいき体操 9:30~10:30 てつだい隊 10:30~11:30 (都)スマホ教室 13:00~16:00	ラジオ体操			ラジオ体操
	転ばない体づくり 10:00~11:00 にしけい 9:30~11:30		水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30	団体利用 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 (都)スマホ教室 13:00~16:00	認知症にやさしい 地域づくり 13:30~15:00
	麻雀開放 休み	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
	カラオケ 13:00~16:00	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
15	16	17	18	19	20	21
休館日			ラジオ体操			ラジオ体操
	(都)スマホ相談会 9:30~12:30 ものづくり 10:00~11:30 ゆるっとフィットネス 13:30~14:15	練馬いきいき体操 9:30~10:30 健康相談会 10:30~11:30	折紙教室 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	団体利用 9:00~12:30 理学療法士講座 14:30~15:30	いきいき栄養講座 10:00~11:00 レクダンス 13:30~15:00	あみものくらぶ 10:00~11:30
	麻雀開放 休み	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
	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
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日					ラジオ体操
		健康いきいき体操 9:30~10:30 てつだい隊 10:30~11:30 (都)スマホ教室 13:00~16:00	レクスポ教室 10:00~11:00	団体利用 9:00~12:00 書道教室 10:00~11:30	フラダンス教室 10:00~12:00 (都)スマホ教室 13:00~16:00	ワークショップ 9:00~11:30
		麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
		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 休み	カラオケ 13:00~16:00
29	30	12月事業 申込期間 11月20日~24日 抽選発表 11月26日				
休館日	ラジオ体操					
	絵手紙を楽しもう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00					
	麻雀開放 9:00~12:00					
	カラオケ 休み					

- 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。
- ※利用証の発行には、マイナンバーカード・免許証等の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 (※開催日は上記カレンダー参照)