西大泉敬老館便り 12月号

発行：令和8年11月20日

〒178-0065　練馬区西大泉3-21-16
TEL　03（3924）9545

先着順　クリスマス演奏会♪



オカリナの優しい音色を聴きにきませんか？
ステキな演奏やみなさんで一緒に歌ったり、
とても楽しい時間です♪

＜日時＞12月12日(土)10:00～11:00
＜定員＞ 20名
＜申込＞11月20日(金)～
事前申し込み先着順



令和8年度　利用者懇談会

＜日時＞12月1日(火)10:30～11:30

ご利用者の皆様から幅広くご意見をいただき、今後のより良い施設運営に役立てることを目的として、利用者懇談会を開催します。



★利用者アンケートを行います★

令和8年度利用者アンケートを12月5日まで実施しております。ご回答いただきましたアンケートは今後の敬老館運営に役立たせていただきます。ご協力お願いいたします。



先着順　楽しく歌おう！

キーボードとギターに合わせて楽しくみんなで歌いましょう♪
12月5日(土)10:30～11:30
＜持ち物＞飲み物　＜定員＞20名
＜申込＞11月20日(金)～事前申し込み先着順



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。
12月　7日(月)13:30～14:30
28日(月)10:00～11:00
＜持ち物＞ヨガマットまたはバスタオル　＜定員＞各10名
＜申込＞11月20日(金)～事前申し込み抽選



自由参加　あみものクラブ

12月19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楽しんでください。
＜持ち物＞編みたいもの・その他　※講師はいません。



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！
12月10日(木)13:30～14:10
＜持ち物＞タオル・飲み物　＜定員＞15名
＜申込＞11月20日(金)～事前申し込み先着順



～消しゴムはんこで年賀状～

干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♪



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、転倒予防「もう転ばないように！」です。

12月17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＞12月2日(水)～事前申し込み先着順

12月の抽選事業申込期間：11月20日(金)～24日(火)、抽選発表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～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。）

12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。

12月3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> 11月20日(金)～24日(火)事前申込抽選
※抽選結果発表：26日（木）
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。

12月2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>11月20日(金)～24日(火)事前申込抽選
※抽選結果発表：26日（木）
抽選にはずれた方へ電話連絡いたします。

参加自由 朝の体操（ラジオ体操）

朝のうちに体を動かしてスッキリしませんか！
体操に参加してカードにスタンプを押しましょう！



<日時> 9:10～9:40
12月4日（金）・14日（月）・19日（土）・23日（水）・26日（土）

当日先着 にしけい （先着25名/2日間）

12月19日（土） 9:30～11:30 (カレンダー作り・猫の手隊)
※最終受付時間 11:30
12月21日（月） 14:30～15:30 (カレンダー作り・猫の手隊)
※最終受付時間 15:30

申し込みはいりません

カレンダー作りは、だいたい10分～30分で作れます。
受付時間までに来てください♪



<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！

申し込みはいりません

12月26日(土) 9:00～11:30

※お一人様 所要時間30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。



<ひつじのデート>

<手工芸事業の内容> ※11月20日より館内に見本が飾ってあります。
絵手紙・・・カレンダーと年賀状　折り紙・・・干支（ひつじ）
ものづくり・・・お正月飾り　水彩色鉛筆・・・門松

★1月の予告★ 1月23日(土) 落語会

東京都スマホ教室4回コース・ゲームにトライ・レクスポ・カーレット・骨盤ストレッチ
健康いきいき体操・ゆるっとフィットネス・にこにこ健康体操など・・・

12月西大泉敬老館事業

事前申込・先着順	11月20日（金）～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!	5日（土）	10:30～11:30	20名	ギターとピアノ演奏で歌いましょう
クリスマス演奏会 注目!	12日（土）	10:00～11:00	20名	オカリナによるクリスマス演奏会です
カーレットを楽しもう	7日（月）	10:00～11:30	12名	飲み物
にこにこ健康体操	10日（木）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	16日（水）	13:30～15:00	12名	「ボッチャ」をします　※ 飲み物
ゲームにトライ	2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	24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	21日（月） 22日（火）	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	18日（金）	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	9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（水）	10:00～11:30	14名	木工ボンド・のり・ハサミ
理学療法士講座	17日（木）	14:30～15:30	10名	オンライン中継で「【転倒予防】もう転ばないように！」の講義と体操をします （※申し込みは12月1日～）

事前申込・抽選	申込期間：11月20日（金）～11月24日（火）　※（電話申込は10時から） 抽選発表：11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	21日（月）	13:30～14:15	12名	汗拭きタオル・飲み物
骨盤ストレッチ（ベルヴィスワーク）	7日（月） 28日（月）	13:30～14:30 10:00～11:00	各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	1日・8日 15日・22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	2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	3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	4日・18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）	4・14・19・23 26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	19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（土） 21日（月）	9:30～11:30 14:30～15:30	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
健康相談会	15日（火）	10:30～11:30	参加自由	お気軽にご相談ください
てつだい隊	8日・22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
ワークショップ	26日（土）	9:00～11:30	参加自由	「ひつじのデート」を作ります

フラダンス教室	11日・25日 （金）	10:00～12:00	登録制	最初は見学・体験から

令和8年12月カレンダー　西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日					ラジオ体操	
		練馬いきいき体操 9:30～10:30 利用者懇談会 10:30～11:30	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	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	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 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
6	7	8	9	10	11	12
休館日						
	カーレットを楽しもう 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 てつだい隊 10:30～11:30	折紙教室 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	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	クリスマス演奏会 10:00～11:00
	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	麻雀開放休み
	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 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日	ラジオ体操					ラジオ体操
		練馬いきいき体操 9:30～10:30 健康相談会 10:30～11:30	ものづくり 10:00～11:30 レクスポ 13:30～15:00	団体利用 9:00～12:00 理学療法士講座 14:30～15:30	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00	にしけい 9:30～11:30 あみものクラブ 10:00～11:30
	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	麻雀開放 9:00～12:00
	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 休み	カラオケ 13:00～16:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日			ラジオ体操			ラジオ体操
	絵手紙を楽しもう 10:00～11:30 ゆるっとフィットネス 13:30～14:15 にしけい 14:30～15:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～11:30 絵手紙を楽しもう 13:30～15:00		書道教室 10:00～11:30	フラダンス教室 10:00～12:00	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	麻雀開放 9:00～12:00
	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	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00
27	28	29	30	31		
休館日		休館日	休館日	休館日	 1月事業 申込期間 12月21日～23日 抽選発表 12月25日	
	骨盤ストレッチ 10:00～11:00					
	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。ただし敬老の日は開館）
●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）