



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

先着順



敬老の日イベント

※詳細は西大泉敬老館にお問い合わせください。

9月21日(月)祝日



●昭和歌謡を楽しもう♪ 10:00~11:30

●カーレットを楽しもう! 13:30~15:00

●ワークショップ & 9:30~15:00

おしゃべりカフェ

※利用証がなくてもどなたでもご参加できます。お友達や近所の方を誘って遊びに来てください。

先着順



みんなで押し花

9月30日(水) 10:00~11:30



<内容>はがきに押し花を貼ります。

<講師>ボランティア講師

<持ち物>木エボンド・竹串・ピンセット

<定員>10名

<申込> 8月20日(木)~事前申し込み先着順

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!!

9月1.8.15.29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>8月20日(木)~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!!

9月14日(月)13:30~14:10

<持ち物>タオル・飲み物 <定員>15名

<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順



先着順

ゲームにトライ



ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう!

9月2日(水)14:00~15:30

<定員>12名<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順

先着順

レクスポ教室



今月は「輪投げ」です!

9月16日(水)10:00~11:00

<定員>12名<申込>8月20日(木)~事前申し込み先着順

参加自由

◆にしけい◆

9月12日(土) 9:30~12:00 (カレンダー作り・猫の手隊)

9月29日(火) 10:30~12:00 (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

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、「[膝・腰の痛み]痛みなく快適に暮らそう!」です。

9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。

<持ち物>筆記用具・飲み物 <定員>10名 <申込>9月1日(火)~事前申し込み先着順

9月の抽選事業申込期間：8月20日(木)~22日(土)、抽選発表24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。
※(事業申込用紙は、お便り発行日の1週間前より配布いたします。)



●9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。

9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> 8月20日(木)～事前申込抽選

※抽選結果発表:24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。

9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> 8月20日(木)～事前申込抽選

※抽選結果発表:24日(月)
抽選にはずれた方へ電話連絡いたします。



敬老の日イベント!

9月21日(月)祝日



※利用証がなくてもどなたでもご参加できます。お友達や近所のかたを誘って遊びに来てください。

先着順 10:00～11:30 

昭和歌謡を楽しもう♪

カラオケ機器を使って、エピソードを聞きながら、昭和歌謡を皆で歌って楽しめます。

<定員> 20名
<持ち物> 飲み物
<申込み> 8月20日(木)～
事前申し込み先着順



先着順 13:30～15:00

カーレットを楽しもう!

卓上のカーリングです。専用のストーンを滑らせて的に近づけるゲームです。

<定員> 12名
<持ち物> タオル・飲み物
<申し込み> 8月20日(木)～
事前申し込み先着順



9:30～15:00

☆おしゃべりカフェとワークショップ☆

涼しいお部屋でお仲間と楽しく過ごしませんか?

いろんなイベントに参加しながら、お昼のお弁当を持って、1日敬老館で遊びましょう♪

カフェでは、お茶やコーヒー紅茶等ご用意しています♡
ワークショップは、ふくろうのストラップを作ります。



☆9月の絵手紙・折り紙・ものづくり・水彩色鉛筆塗り絵☆

<内容> 絵手紙は、敬老の日にちなんだ題材を描きます。
折り紙は、ピエロを折ります。ものづくりは、押し花を作ります。
水彩色鉛筆塗り絵は、鶴と亀を塗ります。

※8月20日より館内に見本が飾ってあります。



9月西大泉敬老館事業



事前申込・先着順		8月20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
注目! 敬老の日イベント 昭和歌謡を楽しもう!	21日（月）	10:00～11:30	20名	昭和歌謡を皆で歌って楽しめます。
注目! 敬老の日イベント カーレットを楽しもう!	21日（月）	13:30～15:00	12名	卓上のカーリングです。
カーレット体験	11日（金）	13:30～14:30	12名	飲み物
にこにこ健康体操	14日（月）	13:30～14:10	15名	タオル・飲み物
レクスポ教室	16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	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	25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	7日（月）	13:30～15:00	各10名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭用雑巾
	9日（水）	10:00～11:30		
水彩色鉛筆で塗り絵	4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	14日（月）	10:00～11:30	各12名	木工ボンド・のり・ハサミ・竹串
	24日（木）	13:30～15:00		
みんなで押し花	30日（水）	10:00～11:30	10名	木工ボンド・竹串・ピンセット
理学療法士講座	17日（木）	14:30～15:30	10名	オンライン中継で「【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう!」の講義と体操をします。 （※申し込みは9月1日～）

事前申込・抽選		申込期間：8月20日（木）～8月22日（土） ※（電話申込は10時から） 抽選発表：8月24日（月）		
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	28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	1日・8日 15日・29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
注目! 朝の体操 （ラジオ体操）	5日・12日・19日・ 26日（土）	9:10～9:40	参加自由	参加時にスタンプを押します。
注目! 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	12日（土）	9:30～12:00	参加自由	カレンダー作り・猫の手隊
	29日（火）	10:30～12:00		
健康相談	15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	8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
注目! 敬老の日イベント ワークショップ	21日（月）	9:30～15:00	参加自由	「ふくろうのストラップ」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9月スケジュール

西大泉敬老館

日		月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
休館日	午前		健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体利用 9:15~12:15	水彩色鉛筆 10:00~11:30	ラジオ体操 9:10~9:40	
	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 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	午前		食のほっとサロン					
		転ばない体づくり 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40	
			てつだい隊 10:30~12:00				にしけい 9:30~12:00	
	午後	絵手紙 13:30~15:00				カーレット体験 13:30~14:30		
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 休み	カラオケ 13:00~16:00		
13		14	15	16	17	18	19	
休館日	午前		折紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	レクスボ教室 10:00~11:00	団体利用 9:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40	
				健康相談 10:30~11:30			あみものクラブ 10:00~11:30	
		にこにこ健康体操 13:30~14:10			理学療法士講座 14:30~15:30	レクダンス 13:30~15:00	敬老の日準備	
	午後	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 休み	カラオケ 休み	
20		21	22	23	24	25	26	
休館日	午前	 敬老の日 ・昭和歌謡を楽しもう 10:00~11:30 ・カーレットを楽しもう 13:30~15:00 ・ワークショップ & おしゃべりカフェ 9:30~15:00	休館日	休館日		団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40
							書道 10:00~11:30	
					折紙教室 13:30~15:00			
	午後				カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	
27		28	29	30	10月事業 申込期間 9月24日~26日 抽選発表 9月28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。			
休館日	午前	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30	みんなで押し花 10:00~11:30				
			にしけい 10:30~12:00					
		午後	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00				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。
- ※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~土 9時~17時
日曜日・祝日は休館（敬老の日は開館）

- 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・新座営業所行
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- みどりバス保谷ルート
保谷駅北口~練馬光が丘病院
「大泉第三小学校」下車徒歩7分

