



※申込みの際、利用証番号（はつらつセンターまたは敬老館）をお伺いします。利用証をお持ちの方は、

## 定期開催事業

|                                 |                                                             |                                                                                                    |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>当日受付</b><br>体操強度：★<br>ルファン体操 | 座位を中心とした運動と、音楽に合わせて体を動かす20分間の軽体操です。<br>持ち物：室内履き、水分補給用の飲み物   | 毎日実施 定員：各回20名（先着）<br>前半：午前9時10分～午前9時30分（受付9時～）<br>後半：午前9時40分～午前10時（受付9時10分～）<br>※定員になり次第、受付終了となります |
| <b>当日受付</b><br>健康チェックの日         | 身体測定、体力測定（片足立ち等）<br>看護師による健康相談を行います。体力や体型を知り、健康づくりに活かしましょう。 | 毎月第2土曜日 定員：15名程度<br>1月10日（土）受付：午前9時30分～午前11時<br>※お申込み不要。直接会場へお越しください                               |
| <b>来館・電話予約</b><br>パソコン相談会       | パソコン、スマホに関する疑問点に、1対1でお答えします。月2回まで予約可能です。                    | 第2・3・4・5土曜日 定員：各回5名<br>①午後1時30分～ ②午後2時30分～<br>※定員になり次第、受付終了となります。<br>現在1・2月分の申込みを受付中               |

募集講座の対象は  
「60歳以上の練馬区民の方」です

持ち物が  
必要な講座があります。  
（抽選結果と併せてご確認ください。）

★ <体操講座の強度目安>  
★★ 久しぶりに運動する方も安心！座位中心  
★★★ 少し汗ばむ程度！座位と立位両方あり  
しっかり運動したい方向け！立位中心

<申し込み方法>  
「抽選」受付窓口・電話にて締め切り日まで受付  
「先着」受付窓口・電話にて（定員になり次第終了）

12月25日より受付開始

## 来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室

日時：1月12日（月）・19日（月）  
午前10時～正午【全2回】  
定員：6名（抽選）  
講師：西岡 恭史氏（デジタル庁デジタル推進員）  
内容：第1回 スマホ基本操作・説明  
第2回 スマホ実践  
申込み：12月25日（木）～1月7日（水）  
抽選結果は1月9日（金）～

来館・電話（抽選）

## 抹布アート ～花～

日時：1月12日（月）～午後2時～4時30分～  
定員：12名（抽選）  
講師：三宅 雅代氏  
内容：布を切り台紙に貼って花を表現する  
申込み：12月25日（木）～1月10日（土）  
抽選結果は1月11日（日）～

来館・電話（予約）

## 謡曲体験

～能楽の世界を知ろう～

日時：1月12日（月）  
午後2時～3時30分  
定員：12名（先着）  
内容：日本の伝統芸能「能」の謡（うたい）の体験会  
講師：登坂 武雄氏（宝生流）  
申込み：12月25日（木）～

来館・電話（予約）

## スマホ個別相談会

～スマホのお悩み解決！！～

日時：1月15日（木）  
午前10時～正午 ※30分入れ替え制  
定員：6名（先着）  
講師：ボランティア講師  
申込み：12月25日（木）～

来館・電話（抽選）

## 豊センサロン なごみ

日時：1月16日（金）  
午後2時～3時30分  
定員：16名（抽選）  
内容：三味線&落語  
申込み：12月25日（木）～1月10日（土）  
抽選結果は1月12日（月）～

来館・電話（抽選）

## ネイルサロン コーヒー付き!!

日時：1月16日（金）  
①午後1時30分～ ②午後2時20分～  
③午後3時10分～ ④午後4時～  
定員：各2名（抽選）  
講師：ネイルの会 / 費用：100円（材料費）  
申込み：12月25日（木）～1月9日（金）  
抽選結果は1月11日（日）～

あらかじめお手元にご用意ください。なお、天候等により事業中止となります。

1月4日より受付開始 「和菓子教室」の詳細は増刊号へ

来館・電話（予約）

リモート開催！！

## 介護予防フレイル予防講座 ～歩行時の転倒予防～

日時：1月15日（木）  
午後2時30分～3時30分  
定員：20名（先着）※ZOOMは何人でも可  
講師：理学療法士  
申込み：1月4日（日）～

来館・電話（抽選）

体操強度：★

## 鍼灸師による 夕方体操【体験会】

日時：1月22日（木）  
午後3時30分～4時30分  
定員：12名（抽選）  
内容：足のセルフケアと自律神経を整え、睡眠を保持しやすくします  
講師：清水 祐太郎氏（柔道整復師・鍼灸師）  
申込み：1月4日（日）～1月18日（日）  
抽選結果は1月20日（火）～



来館・電話（抽選）

## スマホで楽しむ！ はじめてのAⅠ体験講座

日時：1月25日（日）午後2時～3時30分  
定員：20名（抽選）  
対象：日常的にスマホを使っている方  
内容：話題の生成AⅠをアプリで体験！！  
講師：西岡 恭史氏（デジタル庁デジタル推進員）  
申込み：1月4日（日）～1月16日（金）  
抽選結果は1月19日（月）～  
※ご自身のスマートフォンを操作します。  
また、アプリをインストールしていただく  
必要があります。講座中にかかるデータ通信料  
はご参加者負担となります。

1月10日より受付開始

来館・電話（抽選）

## 歩くアプリを覚えよう（フィット&ゴー初心者向け）

日時：1月23日（金）  
午後2時～3時  
定員：10名（抽選）  
内容：使用アプリ＝フィット&ゴー  
講師：センター職員  
申込み：1月10日（土）～1月17日（土）  
抽選結果は1月20日（火）～



1月15日より受付開始

来館のみ（抽選）

体操強度：★★★

## 筋トレマシンスタート事業

※参加条件あり。受付窓口までお問合せ下さい

日時：2月2日（月）～3月12日（木）  
月曜日・木曜日 【全12回】  
午後1時～2時30分  
定員：10名（抽選）  
内容：筋トレマシンの使い方を学ぶ講座  
保険料：【60歳～64歳】1,850円  
【65歳以上】1,200円  
申込み：1月15日（木）～1月26日（月）  
抽選結果は1月28日（水）～

来館・電話（予約）

## 知っておきたい！ 葬儀社の選び方の 落とし穴と対策

日時：2月3日（火）午後2時～3時  
定員：25名（先着）  
内容：人生の終盤をより豊かに安心して迎える為の終活準備講座  
講師：中村 正平氏（おくりびとのお葬式）  
申込み：1月15日（木）～

**当日受付** 体操強度：★★

## 夜のぐっすり体操

日 時：1 月 6 日（火）・9 日（金）・13 日（火）  
16 日（金）・20 日（火）・23 日（金）  
30 日（金） 午後 4 時～5 時  
（受付開始：午後 3 時 30 分～）

場 所：2 階 娯楽室ほか

定 員：10 名（先着）

内 容：30 分立位でのポールを使った筋トレと  
ストレッチ、足のセルフケア

申込み：当日、直接会場にお越しください

**当日受付** サロン ぬりえ

日 時：1 月 7 日・21 日（水）  
午後 2 時～4 時

内 容：四季に合ったぬり絵は脳を活性化  
させます。花や季節の行事のぬり絵を  
数多く用意しております。

場 所：1 階 交流談話サロン

申込み：当日、直接会場にお越しください

※色鉛筆は貸出しをしております。

**当日受付** 健康チェックの日

血圧測定と体組成計等の測定、

看護師による健康相談を行い、

健康づくりに活かしましょう！

日 程：1 月 10 日（土）

受付時間：午前 9 時 30 分～11 時

申 込 み：当日、直接会場にお越しください

**当日受付** 映画会  
「二人でお茶を」

日 時：1 月 26 日（月）午後 2 時～4 時

受 付：午後 1 時 30 分～

定 員：42 名（先着）

申込み：当日、直接会場にお越しください

**当日受付** ボウリング体験会

日 時：1 月 7 日（水）・27 日（火）

午前 10 時～正午

内 容：ゲームで行うボウリング！

チームに分かれて対戦！

申込み：当日、直接会場にお越しください

※動きやすい服装でお越しください

※混雑状況により多少お待ちいただく場合があります

**当日受付** サロン 折り紙

日 時：1 月 9 日・23 日（金）

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

場 所：1 階 交流談話サロン

定 員：16 名程度

申込み：当日、直接会場にお越しください

**当日受付** 子ども交流食堂  
『たまっこ』

日 時：1 月 17 日（土）午後 6 時～  
（受付開始：午後 5 時 45 分～）

場 所：1 階 交流談話サロン

定 員：当日先着 30 食限定（なくなり次第終了）

参加費：16 歳未満【無料】

16 歳以上【200 円】

ご協力：センターご利用者の皆さま

コミュニティパズル（ねりまボランティア団体）

**当日受付** 新春  
ヴァイオリン  
ミニコンサート

日 時：1 月 31 日（土）午後 3 時～4 時

定 員：30 名程度（先着）

場 所：1 階 交流談話サロン

演奏者：吉村 あみ氏

申込み：当日、直接会場にお越しください

※混雑する場合は、立ち見となる可能性があります。

※開始時間が前後する可能性があります。

※開催中は TV・ピアノのご利用はご遠慮下さい

1 月 4 日より受付開始

来館・電話  
（抽選）

## 冬の和菓子教室

日 時：1 月 26 日・2 月 9 日

3 月 9 日・23 日

午前 10 時～正午 月曜日 【全 4 回】

定 員：16 名（抽選）

講 師：柴崎 真保氏（料理研究家）

内 容：冬の和菓子を簡単に作ります

材料費：1,500 円（4 回分前納）

申込み：1 月 4 日（日）～1 月 15 日（木）

抽選結果は 1 月 22 日（木）～

**当日受付**

## 正月企画！ 和太鼓コンサート

1 月 11 日（日）午後 2 時～2 時 45 分

場 所：交流談話サロン

定 員：50 名（先着）

演奏者：四宮太鼓による演奏

申 込：当日、直接会場にお越しください

※大きな音が出ます

当センターに登録されている団体の皆様へ

## 名簿情報更新のお願い

いつも当センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。  
この度、令和 9 年の団体登録更新に向けて、皆様の活動状況の確認  
を実施いたします。それに伴い、最新の情報を反映させるため、現在  
の名簿内容をご確認いただき必要に応じて修正をお願いいたしま  
す。

尚、令和 8 年 4 月より確認・修正いただいた名簿をもとに受付を  
行いますので予めご了承ください。

【センターから各団体へ名簿返却】

令和 8 年 1 月 4 日（日）～活動の際に、随時、代表者様へお渡しします。

【確認・修正した名簿の提出締切】

令和 8 年 2 月 28 日（土）までに受付にご提出ください。