

# 石神井台敬老館だより 4月

発行日 令和4年3月22日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

URL <https://senyoukai.or.jp/>

申込み受付：3月22日(火)9時～3月26日(土)12時まで

申込み方法：敬老館窓口にご直接お越しください。★印が申込み事業となります

★ 2日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間：10時～11時 定員：10名 場所：娛樂室
公式ルールでの輪投げを行います(5m先から投げます)	
★ 5日・19日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	時間：13時～13時40分 定員：8名 場所：娛樂室
ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	
★ 6日(水)「iPadを楽しむ会」	時間：13時～14時 定員：5名 場所：娛樂室
脳トレアプリを使って、楽しく脳を活性化します。	
★ 7日・14日・21日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間：10時～11時30分 定員：3名 場所：多目的会議室
3回すべて参加できる方。一度参加された方は5カ月お休みしてください。	
★ 8・22日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参	時間：10時30分～12時 定員：4名 場所：多目的会議室
「ワード」「エクセル」を4～9月まで同じメンバーで学びます。	
★ 12日・26日(火)「太極拳教室」	時間：9時30分～11時 定員：8名 場所：娛樂室
講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	
★ 13日(水)「ポッチャを楽しむ会」	時間：13時～14時15分 定員：6名 場所：娛樂室
白いボールに自分の投げた球をどれだけ近づけるか！チーム戦です！	
★ 18日(月)「スマホ相談会」	時間：10時～10時30分 定員：3名 場所：娛樂室
スマートフォンの基本的操作の相談会です。当日はご自分の携帯をお持ちください。	
★ 18日(月)「手工芸を楽しむ会」	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
牛乳パックを使った六角形のふた付小物入れを作ります。	
★ 20日(水)「スカットボールを楽しむ会」	時間：13時～14時 定員：5名 場所：娛樂室
気分はプロゴルファーでスカット決めましょう。	
★ 22日(金)「音楽健康体操」	時間：13時30分～14時30分 定員：12名 場所：娛樂室
講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	
★ 23日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間：13時30分～15時 定員：10名 場所：娛樂室
「ニッポン無責任時代」を上映します。	
★ 25日(月)「パソコンを楽しむ会」	時間：10時～11時 定員：2名 場所：エントランス
パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。	
★ 25日(月)「転倒予防教室」	時間：14時～14時40分 定員：10名 場所：娛樂室
転ばないための体操で足腰を鍛えましょう。	
★ 26日(火)「安心生活相談」	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娛樂室
消費者被害と防止対策を学びます。	
★ 27日(水)「Wiiを楽しむ会」	時間：13時～14時15分 定員：4名 場所：娛樂室
ゲーム機「Wii」を使ってボーリングゲームで楽しく競います。	
★ 28日(木)「ポールストック運動」	時間：14時～15時 定員：4名 場所：多目的会議室
軽いストレッチの後、公園でウォーキング。雨天の場合ストレッチのみとなります。	
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(第4月曜日を除く)
	リズムに合わせた踏み台昇降運動です当日抽選となります12時55分までにお越しください。
当日抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(第4金曜日を除く)
	当日抽選となります12時55分までにお越しください、第三金曜日は音楽健康体操のためお休みです。
利 敬 用 老 館 法 の	☆ ご利用できる方……練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用できます
	☆ ご利用方法……来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい
	※利用証の発行には、免許証・保険証等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号が必要です
	☆ 団体利用の申し込み…5月の利用は4月1日(金)から受け付け致します

# 4月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
<b>リバウンド警戒期間</b> ・マスクの着用・手洗い・消毒・黙食 感染症対策にご協力をお願い致します。 					1	2
					いきいき健康体操 13:00~13:40	輪投げを楽しむ会 10:00~11:00 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
					カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日				14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	パソコン教室 10:30~12:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	健康ストレッチ 13:00~13:40	iPadを楽しむ会 13:00~14:00		いきいき健康体操 13:00~13:40	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
休館日		いきがいデイ 9:00~12:00 太極拳教室 9:30~11:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40		ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15		いきいき健康体操 13:00~13:40	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日	スマホ相談会 10:00~10:30	いきがいデイ 9:00~12:00		14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	パソコン教室 10:30~12:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	健康ストレッチ 13:00~13:40	スカットボール 13:00~14:00		音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアター 13:30~15:00
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00					
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
24	25	26	27	28	29	30
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	いきがいデイ 9:00~12:00 太極拳教室 9:30~11:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用	昭和の日	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	転倒予防教室 14:00~14:40	安心生活相談 14:00~15:00	Wiiを楽しむ会 13:00~14:15	ポールストック運動 14:00~15:00		
	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み		カラオケ午前・午後

☆開館時間/月~土 9時~17時まで(日曜・祝日はお休み・敬老の日は除く)

☆年末年始/ 12/29~1/3までお休み

☆お風呂/コロナウィルス感染対策のため、当面の間中止とさせていただきます。

☆カラオケ/月~金 9時~12時・14時30分~16時30分 木曜日は午後のみ(事業によってはお休み)、土曜日は休み

☆囲碁/月~土 9時~12時・13時~16時30分まで。

☆健康麻雀は、1月から主催事業としてお部屋が多目的会議室に変更いたしました。

毎週土曜日 9時~12時・13時~16時

第2・第4水曜日 9時~12時・13時~16時