

# 石神井台敬老館だより 5月

発行日 令和4年4月20日  
練馬区石神井台2-18-13  
☎03-3995-8270

申込み受付：4月20日(水)9時～4月26日(火)12時まで  
申込み方法：敬老館窓口へ直接お越しください。★印が申込み事業となります

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

★ 7日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間：10時～11時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 10日(火)「iPadを楽しむ会」 脳トレアプリを使って、楽しく脳を活性化します。	時間：13時～14時 定員：5名 場所：娯楽室
★ 11日(水)「ボッチャを楽しむ会」 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！	時間：13時～14時15分 定員：6名 場所：娯楽室
★ 12日・19日・26日(木)「陶芸を楽しむ会」 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。	時間：10時～11時30分 定員：3名 場所：多目的会議室
★ 13日・27日(金)「太極拳教室」 講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	時間：10時～11時30分 定員：8名 場所：娯楽室
★ 13日・27日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」を4～9月まで同じメンバーで学びます。	時間：10時30分～12時 定員：4名 場所：多目的会議室
★ 16日(月)「スマートフォン相談会」 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。	時間：10時～10時30分 定員：4名 場所：娯楽室
★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」 チューリップのアームバンドを作ります。	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
★ 17日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」 ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	時間：13時～13時40分 定員：8名 場所：娯楽室
★ 18日(水)「スカットボールを楽しむ会」 気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。	時間：13時～14時 定員：5名 場所：娯楽室
★ 19日(木)「介護予防 フレイル予防講座」 講義30分。体操30分の内容です。	時間：14時30分～15時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 23日(月)「転倒予防教室」 転ばないための体操で足腰を鍛えましょう。	時間：14時～14時40分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 25日(水)「Wiiを楽しむ会」 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。	時間：13時～14時15分 定員：4名 場所：娯楽室
★ 26日(木)「ポールストック運動」 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。	時間：14時～15時 定員：4名 場所：多目的会議室
★ 27日(金)「音楽健康体操」 講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	時間：13時30分～14時30分 定員：12名 場所：娯楽室
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「丹下左膳」を上映します。	時間：13時30分～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 30日(月)「パソコンを楽しむ会」 パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。	時間：10時～11時 定員：2名 場所：エントランス
★ 31日(火)「街かどケアカフェ」 ガラス瓶にお花を入れたハーバリウムを作ります	時間：14時～15時 定員：6名 場所：娯楽室
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。	時間：13時～13時40分 定員：10名 場所：娯楽室
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4金曜日は音楽健康体操のためお休みです。	時間：13時～13時40分 定員：10名 場所：娯楽室

利  
用  
老  
方  
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…6月の利用は5月2日(月)から受付致します



# 5月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
休館日	スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00 カラオケ終日休み	
	8				9	10	11
休館日	スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	いきがいデイ 9:00~12:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	4時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~12:00 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前休み	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 カラオケ終日休み	
	15	16	17	18	19	20	21
	休館日	スマホ相談会 10:00~10:30 スローステップ 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00 カラオケ午前・午後	いきがいデイ 9:00~12:00	健康ストレッチ 13:00~13:40 スカットボール 13:00~14:00 カラオケ午前・午後	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	4時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 介護予防 フレイル予防講座 14:30~15:30 カラオケ終日休み	いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後
22		23	24	25	26	27	28
休館日		転倒予防教室 14:00~14:40 カラオケ午後休み	いきがいデイ 9:00~12:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	Wiiを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	4時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 ボールストック運動 14:00~15:00 カラオケ午前休み	パソコン教室 10:30~12:00 太極拳教室 10:00~11:30 音楽健康体操 13:30~14:30 カラオケ午前休み
	29	30	31	<b>リバウンド警戒期間</b> <b>(4月25日~5月22日)</b> <b>・マスクの着用、手指消毒、3密の回避等</b> <b>基本的な感染予防策への徹底にご協力をお願い致します。</b>			
	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				
スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後		街かどケアカフェ 14:00~15:00 カラオケ午後休み					

☆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/コロナウイ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

