

# 石神井台敬老館だより 6月

発行日 令和4年5月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



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

申込み受付：5月20日(金)9時～5月26日(木)12時まで  
 申込み方法：敬老館窓口に直接お越しください。★印が申込み事業となります

★ 1日(水)「ポッチャを楽しむ会」 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: 定員: 場所:	13時～14時15分 6名 娯楽室	
★ 2日・9日・16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: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 多目的会議室	
★ 3日(金)「スマートフォン教室」※5月31日まで受付 ドコモの職員からスマートフォンの基本的操作を学びます。	時間: 定員: 場所:	10時30分～12時 5名 娯楽室	
★ 4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: 定員: 場所:	10時～11時 10名 娯楽室	
★ 7日・21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: 定員: 場所:	13時～13時40分 8名 娯楽室	
★ 8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: 定員: 場所:	13時～14時15分 4名 娯楽室	
★ 10日・24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: 定員: 場所:	10時～11時30分 8名 娯楽室	
★ 10日・24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: 定員: 場所:	10時30分～12時 4名 多目的会議室	
★ 15日(水)「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: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室	
★ 16日(木)「オンライン講習会」 膝の痛みの予防について講習と体操を行います。	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 10名 娯楽室	
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 可愛いピエロのブローチを作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室	
★ 22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決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室	
★ 24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: 定員: 場所:	13時30分～14時30分 12名 娯楽室	
★ 25日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「禁じられた遊び」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 10名 娯楽室	
★ 27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: 定員: 場所:	10時～11時 2名 エントランス	
★ 27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: 定員: 場所:	13時～13時40分 10名 娯楽室	
★ 28日(火)「安心生活相談」 熱中症の予防対策について学びます。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室	
★ 30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: 定員: 場所:	14時～15時 4名 多目的会議室	
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。当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	時間: 定員: 場所:	13時～13時40分 10名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(第4金曜日を除く) 当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	時間: 定員: 場所:	13時～13時40分 10名 娯楽室
スマートフォン体験会 9時30分～12時30分 スマートフォン相談会 13時～16時 ・開催日 6月18日(土) ・当館での申し込み受付はしていません。 詳しくはスマートフォン普及啓発事業局までお問い合わせください。TEL 03-5348-2735		定員: 場所:	10名 娯楽室
利 敬 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……7月の利用は6月1日(水)から受付可致します		

# 6月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	スマートフォン教室 10:30～12:00	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
			ポッチャを楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ午前・午後		いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ終日休み
5	6	7	8	9	10	11
休館日		いきがいデイ 9:00～12:00	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	太極拳教室 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 カラオケ午前・午後	健康ストレッチ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	Wiiを楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ午前・午後		いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前休み	
				カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
12	13	14	15	16	17	18
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 カラオケ午前・午後		14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 iPadを楽しむ会 13:00～14:00 カラオケ午前・午後	オンライン講習会 14:30～15:30 カラオケ終日休み	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 スマートフォン体験会 9:30～12:30 スマートフォン相談会 13:00～16:00 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	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	スローステップ 13:00～13:40 カラオケ午後休み	いきがいデイ 9:00～12:00 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 スカットボールを楽しむ会 13:00～14:00 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 カラオケ午前休み	太極拳教室 10:00～11:30 パソコン教室 10:30～12:00 音楽健康体操 13:30～14:30 カラオケ午前休み	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを楽しむ会 13:30～15:00 カラオケ終日休み
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00	健康ストレッチ 13:00～13:40				
26	27	28	29	30		
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ午後休み	いきがいデイ 9:00～12:00 カラオケ午後休み				
	転倒予防教室 14:00～14:40	安心生活相談 14:00～15:00		ボールストック運動 14:00～15:00		
				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