

8月 石神井台敬老館だより

発行日 令和4年7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：7月20日(水)9時～7月27日(水)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



★	2日・16日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	時間:	13時～13時40分
	ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	定員:	10名
★	3日(水)「iPadを楽しむ会」	時間:	13時～14時
	脳トレアプリを使って、楽しく脳を活性化します。	定員:	5名
★	4日・18日・25日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間:	10時～11時30分
	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。	定員:	3名
★	6日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間:	10時～11時
	公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	定員:	10名
★	8日(月)「スマートフォン相談会」	時間:	10時～10時30分
	スマートフォンの基本的操作を学びます。	定員:	3名
★	10日(水)「ボッチャを楽しむ会」	時間:	13時～14時15分
	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！	定員:	6名
★	12日・26日(金)「太極拳教室」	時間:	10時～11時30分
	講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	定員:	8名
★	12日・26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
	「ワード」「エクセル」を4～9月まで同じメンバーで学びます。	定員:	4名
★	13日(土)「転倒予防教室」	時間:	15時30分～16時
	下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参ください。	定員:	10名
★	15日(月)「手工芸を楽しむ会」	時間:	13時30分～15時
	可愛いビーズブローチを作ります。	定員:	6名
★	17日(水)「Wiiを楽しむ会」	時間:	13時～14時15分
	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。	定員:	4名
★	18日(木)「オンライン講習会」※8/1から申込開始、先着順	時間:	14時30分～15時30分
	糖尿病予防についての講座と体操を行います。(練馬区主催事業)	定員:	10名
★	19日(金)「敬老館スマートフォン教室」※7月21日から受付先着順	時間:	10時30分～12時
	ドコモの職員がスマートフォンの相談をお受けします(練馬区主催事業)	定員:	5名
★	20日(土)「認知症予防ミニ講座」	時間:	13時～14時
	指導員のもとで介護予防に有効な体操を実施。	定員:	15名
★	22日(月)「パソコンを楽しむ会」	時間:	10時～11時
	パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。	定員:	2名
★	23日(火)「安心生活相談」	時間:	14時～15時
	嚥下のテストをするので飲み物をご持参ください。	定員:	10名
★	24日(水)「スカットボールを楽しむ会」	時間:	13時～14時
	気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。	定員:	5名
★	25日(木)「ポールストック運動」	時間:	14時～15時
	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。	定員:	4名
★	26日(金)「音楽健康体操」	時間:	13時30分～14時30分
	講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	定員:	15名
★	27日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間:	13時30分～15時
	「白い恐怖」を上映します。	定員:	12名
当日 抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」	13時～13時40分	10名 娯楽室
	※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。		
毎週 金曜日	毎週金曜日「いきいき健康体操」(第4金曜日を除く)	13時～13時40分	10名 娯楽室
	※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。		
利 敬 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…9月の利用は8月1日(月)受付となります。		

8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
		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		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	輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	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
7	8	9	10	11	12	13
休館日	スマートフォン 相談会 10:00~10:30	いきがいデイ 9:00~12:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	山の日	太極拳教室 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		パソコン教室 10:30~12:00	転倒予防教室 15:30~16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後		いきいき健康体操 13:00~13:40	カラオケ終日休み
14	15	16	17	18	19	20
休館日	スローステップ 13:00~13:40			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
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	健康ストレッチ 13:00~13:40	Wiiを楽しむ会 13:00~14:15	オンライン講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	認知症予防 ミニ講座 13:00~14:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
21	22	23	24	25	26	27
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	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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	安心生活相談 14:00~15:00	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00	ポールストック運動 14:00~15:00	パソコン教室 10:30~12:00	ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	音楽健康体操 13:30~14:30	カラオケ終日休み
28	29	30	31			
休館日		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	カラオケ午前・午後	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

