

9月 石神井台敬老館だより

発行日 令和4年8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：8月20日(土)9時～8月27日(土)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・8日・15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
★ 2日(金)「敬老館スマートフォン相談会」※8月22日から受付先着順 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)	時間: 定員: 場所:	10時30分～12時 10名 多目的会議室
★ 3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
★ 6日・20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 10名 娯楽室
★ 7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
★ 9日・30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
★ 9日・30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
★ 10日(土)「転倒予防教室」 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。	時間: 定員: 場所:	15時30分～16時 10名 娯楽室
★ 14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: 定員: 場所:	13時～14時15分 6名 娯楽室
★ 15日(木)「オンライン講座」※9/1から申込開始、先着順 認知症予防についての講座と体操を行います。(練馬区主催事業)	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 10名 娯楽室
★ 17日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会のみなさんの登場です。演目は…お楽しみに～！	時間: 定員: 場所:	11時～12時 10名 娯楽室
★ 21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
★ 22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
★ 24日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「檜山節考」国の内外で大絶賛された傑作を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時15分 12名 娯楽室
★ 26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
★ 26日(月)「手工芸を楽しむ会」 可愛い帽子のマグネットを作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 27日(火)「明治安田生命睡眠健康セミナー」※9/1から申込開始、先着順 睡眠・健康についてのセミナーの後、健康測定会を行います。 ☆セミナー終了後の健康測定会は申込不要で参加できます。	時間: 定員: 場所:	13時30分～16時30分 15名 娯楽室 ☆14時20分頃開始予定
★ 28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: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 29日(木)「スマートフォン相談会」 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～10時30分 3名 娯楽室
★ 29日(木)「街かどケアカフェ」 秋の装飾品を作ります。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 6名 娯楽室
★ 30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 15名 娯楽室

9/19(月) 祝☆敬老の日の催し

★南京玉すだれ10:00～11:00 16名 娯楽室 ※9/1から申込開始、先着順 (カラオケは午後から開放)

当日	毎週月曜日「スローステップ運動」(第3月曜日はお休みです) 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。
抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(第4・5金曜日はお休みです) 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。

9月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	敬老館 スマートフォン相談会 10:30～12:00 いきいき健康体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00	
				カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	
				4	5	6	7
休館日		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	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	iPadを楽しむ会 13:00～14:00 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	転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ終日休み	
	11	12	13	14	15	16	17
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 ポッチャを楽しむ会 13:00～14:15 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 オンライン講座 14:30～15:30 カラオケ終日休み		健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 落語を楽しむ会 11:00～12:00 カラオケ終日休み	
	18	19	20	21	22	23	24
	休館日	祝☆敬老の日 南京玉すだれ マジック 10:00～11:00 カラオケ午前休み	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	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	14時まで団体利用 ボールストック運動 14:00～15:00 カラオケ午前休み	秋分の日	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:30～15:15 カラオケ終日休み
25		26	27	28	29		30
休館日		パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 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 明治安田生命 睡眠健康セミナー 健康測定会 13:30～16:30 カラオケ午後休み	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	スマートフォン 相談会 10:00～10:30 街かどケアカフェ 14:00～15:00 カラオケ午後休み		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 カラオケ終日休み

☆開館時間/9時～17時 月～土(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



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・・・10月の利用は9月1日(木)受付となります。