

10月石神井台敬老館だより

発行日 令和4年9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：9月20日(火)9時～9月27日(火)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

★ 4日・18日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	時間: 定員: 場所:	13時～13時40分 10名 娯楽室
ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。		
★ 5日(水)「iPadを楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
脳トレアプリを使って、楽しく脳を活性化します。		
★ 6日・13日・20日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 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。		
★ 7日(金)「練馬区健康いきいき体操」	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
練馬区推奨の体操です。健康でいきいき過ごしましょう。		
★ 8日(土)「転倒予防教室」	時間: 定員: 場所:	15時30分～16時 10名 娯楽室
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。		
★ 11日(火)「スマートフォン相談会」	時間: 定員: 場所:	10時～10時30分 3名 娯楽室
スマートフォンの基本的操作を学びます。		
★ 12日(水)「セーフティー教室」	時間: 定員: 場所:	11時～12時 5名 娯楽室
石神井警察署のおまわりさんによる防犯対策を紹介します。		
★ 12日(水)「ボッチャを楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 6名 娯楽室
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！		
★ 14日・28日(金)「太極拳教室」	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 8名 娯楽室
講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。		
★ 14日・28日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参	時間: 定員: 場所:	10時30分～12時 4名 多目的会議室
「ワード」「エクセル」の基礎を10月～3月までの第2・4金曜日同じメンバーで学びます。		
★ 15日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	10時～11時 10名 娯楽室
公式ルールでの輪投げを行います(5m先から投げます)		
★ 17日(月)「手工芸を楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
可愛いビーズのブレスレットを作ります。		
★ 19日(水)「Wiiを楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 4名 娯楽室
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。		
★ 20日(木)「オンライン講座」※10/1から申込開始、先着順	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 10名 娯楽室
心疾患の予防についての講座と体操を行います。(練馬区主催事業)		
★ 22日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時15分 12名 娯楽室
「野菊の如き君なりき」を上映します。		
★ 24日(月)「パソコンを楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	10時～11時 2名 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(火)「安心生活相談」	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
感染症予防(インフルエンザ/栄養の話)、ヒートショックの予防の講座になります。		
★ 26日(水)「スカットボールを楽しむ会」	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
気分はプロゴルファーでスカット決めましょう。		
★ 27日(木)「ポールストック運動」	時間: 定員: 場所:	14時～15時 4名 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。		
★ 28日(金)「音楽健康体操」	時間: 定員: 場所:	13時30分～14時30分 15名 娯楽室
講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。		
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「いきいき健康体操」(第1・4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。	



10月カレンダー



石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
<p>【敬老館の利用方法】</p> <p>★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</p> <p>★ご利用方法・・・・・・来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい</p> <p>※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</p> <p>★団体利用の申し込み・・・11月の利用は10月1日(土)受付となります。</p>						1
						健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
						カラオケ終日休み
2	3	4	5	6	7	8
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	練馬区 いきいき健康体操 14:00~15:00 カラオケ午後休み	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			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	カラオケ午前休み		カラオケ終日休み
9	10	11	12	13	14	15
休館日	スポーツの日	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
		スマートフォン 相談会 10:00~10:30	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15 セーフティー教室 11:00~12:00		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
16	17	18	19	20	21	22
休館日	スローステップ 13:00~13:40	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	いきいき健康体操 13:00~13:40	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		ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:15
	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
23	24	25	26	27	28	29
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	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	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	音楽健康体操 13:30~14:30	
	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	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
30	31	<p>☆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。</p> <p>☆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</p> <p>☆囲碁/月～土 9時～12時・13時～16時30分まで。</p> <p>☆健康麻雀/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</p>				
休館日						
	スローステップ 13:00~13:40					
	カラオケ午前・午後					
<p>☆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</p>						

