

# 11月石神井台敬老館だより

発行日 令和4年10月20日



練馬区石神井台2-18-13  
☎03-3995-8270



申込み受付：10月20日(木)9時～10月27日(木)12時まで

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

申込み方法：敬老館窓口にご直接お越しください。★印が申込み事業となります

★ 1日・15日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	時間: 13時～13時40分 定員: 10名 場所: 娯楽室	
ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。		
★ 2日(水)「iPadを楽しむ会」	時間: 13時～14時 定員: 5名 場所: 娯楽室	
脳トレアプリを使って、楽しく脳を活性化します。		
★ 5日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間: 10時～11時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)		
★ 9日(水)「ポッチャを楽しむ会」	時間: 13時～14時15分 定員: 6名 場所: 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！		
★ 10日・17日・24日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間: 10時～11時30分 定員: 3名 場所: 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。		
★ 11日・25日(金)「太極拳教室」	時間: 10時～11時30分 定員: 8名 場所: 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。		
★ 11日・25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00分 定員: 4名 場所: 多目的会議室	多
「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。		
★ 12日(土)「転倒予防教室」	時間: 15時30分～16時 定員: 10名 場所: 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。		
★ 16日(水)「Wiiを楽しむ会」	時間: 13時～14時15分 定員: 4名 場所: 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。		
★ 17日(木)「オンライン講座」※11/1から申込開始、先着順	時間: 14時30分～15時30分 定員: 10名 場所: 娯楽室	
肺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)		
★ 18日(金)ねりま ゆる×らく体操	時間: 13時30分～15時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
体操指導員による健康体操。汗拭きタオルをご持参下さい。		
★ 21日(月)「パソコンを楽しむ会」	時間: 10時～11時 定員: 2名 場所: 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。		
★ 21日(月)「手工芸を楽しむ会」	時間: 13時30分～15時 定員: 6名 場所: 多目的会議室	
おちよこの土台で可愛い針山。		
★ 24日(木)「ポールストック運動」	時間: 14時～15時 定員: 4名 場所: 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。		
★ 25日(金)「音楽健康体操」	時間: 13時30分～14時30分 定員: 15名 場所: 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。		
★ 26日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間: 13時30分～15時05分 定員: 娯楽室	
「一心助 天下の一大事」 1957年制作。		
★ 28日(月)「スマートフォン相談会」	時間: 10時～10時30分 定員: 3名 場所: 娯楽室	
スマートフォンの基本的操作を学びます。		
★ 29日(火)「街かどケアカフェ」	時間: 14時～15時 定員: 6名 場所: 娯楽室	
クリスマスリースを作ります。		
★ 30日(水)「スカットボールを楽しむ会」	時間: 13時～14時 定員: 5名 場所: 娯楽室	
気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。		
都の事業	スマホ相談会 11月7日(月) ◇13時～16時 申込不要 先着順 定員12名 スマホ相談会 11月19日(土)◇13時～16時 申込不要 先着順 定員12名 ★スマホ体験会 11月19日(土)◇9時30分～12時30分 定員10名 ※11/1から申込開始、先着順	
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(11/7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。 毎週金曜日「いきいき健康体操」(11/18・25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。	

# 11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		いきがいデイ 9:00~12:00		文化の日		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
		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	カラオケ終日休み
6	7	8	9	10	11	12
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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	(都)スマホ相談会 13:00~16:00		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
	カラオケ午後休み	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
13	14	15	16	17	18	19
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		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	Wiiを楽しむ会 13:00~14:15	オンライン講座 (肺疾患) 14:30~15:30	ねりま ゆる×らく体操 13:30~15:00	(都)スマホ体験会 9:30~12:30 (都)スマホ相談会 13:00~16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み
20	21	22	23	24	25	26
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	勤労感謝の日	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			10:00~11:30	パソコン教室 10:30~12:00	ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:05
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00			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
27	28	29	30			
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				
	スローステップ 13:00~13:40	街かどケアカフェ 14:00~15:00	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00			
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後			

☆開館時間/9時~17時 月~土(日曜・祝日はお休み、敬老の日を除く)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…12月の利用は11月1日(火)受付となります。

