

# 12月石神井台敬老館だより

発行日 令和4年11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：11月21日(月)9時～11月26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(抽選結果29日決定します。)

★ 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
★ 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:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 5日(月)「栄養講座」 健康に過ごす為に栄養について学びましょう。	時間: 定員: 場所:	10時～10時45分 5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:	10時～10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・23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・23日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 パソコンの基礎を10月～3月までの第2・4金曜日同じメンバーで学びます。	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
★ 13日(火)「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:	14時～14時30分 3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」※12/1から申込開始、先着順 脳卒中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)	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 10名 娯楽室
★ 19日(月)「手工芸を楽しむ会」 お正月飾り「ミニ門松」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
★ 19日(月)「食育講座」 毎日を健康に過ごす為に栄養士さんが食生活の指導をさせていただきます。	時間: 定員: 場所:	14時00分～14時45分 5名 娯楽室
★ 20日(火)「安心生活相談」 認知症サポート講座です。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 5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
★ 23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
★ 24日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 心温まるクリスマスらしい映画を上映します。	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
★ 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

～都の主催事業～



## スマートフォン相談会

12/5(月) 13時～16時 娯楽室 (申込不要)  
アドバイザーがスマホの疑問や不安を解消します。

～総務省デジタル活用支援事業～

## スマホ教室

11/21(月)受付開始※抽選となります  
12/6(火) 12時30分～16時 娯楽室  
様々なサービスを活用する為にマイナンバーカードを作りましょう

当日	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 (5日、19日は休みです。) ※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。

# 12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	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 14:00～15:00
				カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
4	5	6	7	8	9	10
休館日	栄養講座 10:00～10:45 (都)スマートフォン 相談会 13:00～16:00 カラオケ終日休み	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ 10:00～10:40 スマホ教室 12:30～16:00 カラオケ終日休み	 iPad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 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 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 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前休み	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ終日休み
	11	12	13	14	15	16
	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 スマートフォン 相談会 14:00～14:30 カラオケ午前・午後	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 (脳卒中予防) 14:30～15:30 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
18		19	20	21	22	23
休館日		手工芸を楽しむ会 13:30～15:00 食育講座 14:00～14:45 カラオケ午後休み	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ 10:00～10:40 安心生活相談 13:30～15:00 カラオケ終日休み	Wiiを楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ午前・午後	 冬至 ポールストック運動 14:00～15:00 カラオケ午前休み	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 音楽健康体操 13:30～14:30 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 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	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	休館日	休館日

★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 事業によってはお休み、木曜日は午後のみ、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、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  
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…2023年1月の利用は12月1日(木)受付となります。

