



# 1月 石神井台敬老館だより

発行日 令和4年12月20日

申込み受付：12月20日(火)9時～12月26日(月)12時まで  
申込み方法：敬老館窓口に直接お越しください。(抽選結果28日発表します)

練馬区石神井台2-18-13  
☎03-3995-8270  
URL <https://senyoukai.or.jp/>



★ 4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
★ 5日・12日・19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
★ 7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
★ 11日(水)「ポッチャを楽しむ会」 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
★ 13日・27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
★ 13日・27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10月～3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
★ 14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
★ 16日(月)「はつらつシニア活躍応援塾」 講師を招き、声活・音読・朗読を楽しみます。	時間: 定員: 場所:	9時30分～10時30分 5名 娯楽室
★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」 牛乳パックで多様物入れを作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 17日・31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
★ 18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
★ 19日(木)「フレイル予防講座」※12/21から申込開始、先着順 ムセ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
★ 21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
★ 23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
★ 24日(火)「街かどケアカフェ」 可愛いスノードームを作ります。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 6名 娯楽室
★ 25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決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 26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
★ 27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
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「嵐を呼ぶ男」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
★ 30日(月)「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～15時 3名 娯楽室
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。	



# 1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	7
元 日	休館日	休館日		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
			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	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
8	9	10	11	12	13	14
休館日	成人の日 	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	健康麻雀 9:00～12:00
			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	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日	はつらつシニア 活躍応援塾 9:30～10:30	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	フレイル予防講座 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:00～13:40	落語会を楽しむ会 11:00～12:00
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00					
	カラオケ午前休み	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
22	23	24	25	26	27	28
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	健康麻雀 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	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 13:30～15:15
	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
29	30	31	<p style="text-align: center;"><u>謹んで初春のお慶び申し上げます</u> <u>職員一同、皆様の笑顔をお待ちしております。</u></p> <p style="text-align: center;">年末年始のお休みは12/29～1/3 1月4日(水)より通常開館いたします</p>			
休館日	スローステップ 13:00～13:40	健康ストレッチ 13:00～13:40				
	スマートフォン 相談会 14:00～15:00					
	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、敬老の日は除く)

★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 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  
用  
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2月の利用は1月4日(水)受付となります。

