



2月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年1月20日

申込み受付：1月20日(金)9時～1月26日(木)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/>

★ 1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
★ 2日・9日・16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・21日(火)「川崎先生の健康ストレッチ体操」 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:	13時～13時40分 10名 娯楽室
★ 8日(水)「ポッチャを楽しむ会」 青・赤2チームに分かれ白いボールを狙って投げる、だれでも楽しめるゲームです。	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 6名 娯楽室
★ 9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
★ 9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:	14時～15時 3名 娯楽室
★ 10日・24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
★ 10日・24日(金)「太極拳教室」 足腰鍛えて転倒予防、楽しく太極拳を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 8名 娯楽室
★ 15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
★ 16日(木)「フレイル予防講座」※2/1から申込開始、先着順 「尿漏れ」についての講座と運動を行います。(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
★ 18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
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 六角形のふた付き小物入れを作ります。印鑑や鍵などの収納にいかがでしょうか。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 22日(水)「はつらつシニア応援塾」 講師の方をお招きし リース作りを行います、どんなリースを作るのかはお楽しみに。	時間: 定員: 場所:	9時30分～10時30分 5名 娯楽室
★ 22日(水)「スカットボールを楽しむ会」 パターゴルフで気分はプロゴルファー、カップに入れてすっきりしましょう!	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 24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
★ 25日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 小津安二郎 監督「東京物語」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～15時16分 10名 娯楽室
★ 27日(月)「パソコンを楽しむ会」 初心者大歓迎 パソコンの基本を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	10時～11時 2名 エントランス
★ 28日(火)「安心生活相談」 スリープマスターによる良質の睡眠講座と自立支援用具の紹介。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
(都)スマホ相談会 2月6日(月) ◇13時～16時 申込不要 先着順 定員12名 個別相談でスマホに関する疑問を解消します。		
当日 抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(2月6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。	
	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。	



2月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
利用者懇談会 2月14日(火) 14:00～15:00 娯楽室にて行います 皆様、是非ご参加ください。 尚、コロナ感染症対策の為定員数を 10名とさせていただきます。			1	2	3	4
			iPadを楽しむ会 13:00～14:00	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
			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
5	6	7	8	9	10	11
休館日	(都)スマホ相談会 13:00～16:00	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ体操 13:00～13:40	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	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 ポールストック運動 14:00～15:00 スマホ相談会 14:00～15:00	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	建国記念日
	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	
	12	13	14	15	16	
休館日	スローステップ運動 13:00～13:40	いきがいデイ 9:00～12:00 利用者懇談会 14:00～15:00	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 Wiiを楽しむ会 13:00～14:15	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 フレイル予防講座 14:30～15:30	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	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・午後	カラオケ午後休み	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
	19	20	21	22	23	24
休館日	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00 スローステップ運動 13:00～13:40	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 はつらつシニア 応援塾 9:30～10:30 スカットボールを 楽しむ会 13:00～14:00	天皇誕生日	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	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00～15:16
	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
	26	27	28		新型コロナウイルスがまだまだ猛威を奮っておりますが 以前のようにおちついた生活を取り戻せるよう お互い気を付けて過ごしましょう 寒さにもコロナにも負けないように 鬼は～外!! 福は～内!!	
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 スローステップ運動 13:00～13:40	いきがいデイ 9:00～12:00 安心生活相談 14:00～15:00				
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み				



★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)

★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3月の利用は2月1日(水)受付となります。