

3月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年2月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付 : 2月20日(月)9時~2月25日(土)12時まで

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

申込み方法 : 敬老館窓口に直接お越しください。(抽選結果は28日発表です)

★ 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
★ 4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
★ 7日・28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
★ 8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
★ 10日・24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
★ 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10~3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 3名 多目的会議室
★ 10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
★ 11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
★ 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
★ 18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
★ 18日(土)「お花を楽しむ会」 季節のお花を生けてみませんか。作品は敬老館に飾らせていただきます。	時間: 定員: 場所:	13時30分~14時30分 5名 娯楽室
★ 20日(月)「はつらつシニア応援塾」 五七五のリズムで川柳を楽しみましょう。	時間: 定員: 場所:	9時30分~10時30分 5名 娯楽室
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 フェルト素材の赤い猫ちゃんの人形を作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分~15時 6名 多目的会議室
★ 22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
★ 23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
★ 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」 『日本一の若大将』を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時30分~15時15分 10名 娯楽室
★ 27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
★ 29日(火)「街かどケアカフェ」 紐を使って素敵なランプシェードを作ります。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 6名 娯楽室

◇3月6日(月)「東京都スマートフォン相談会」 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」(3/6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」(3/24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。



3月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
				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 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00	
			iPadを楽しむ会 13:00～14:00		いきいき健康体操 13:00～13:40		
			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		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	
	(都)スマホ相談会 13:00～16:00	健康ストレッチ 13:00～13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00～14:15		いきいき健康体操 13:00～13:40 (石台)スマホ相談会 14:00～15:00	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	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	
12	13	14	15	16	17	18	
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	ボランティア懇談会 14:00～15:00	Wiiを楽しむ会 13:00～14:15		いきいき健康体操 13:00～13:40	落語を楽しむ会 11:00～12:00 お花を楽しむ会 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	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	はつらつシニア応援塾 9:30～10:30	春分の日	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 13:00～16:00	
	スローステップ 13:00～13:40		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	
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00		カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	音楽健康体操 13:30～14:30	
	カラオケ午前休み		カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
26	27	28	29	30	31		
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		14時まで団体利用			
	スローステップ 13:00～13:40	健康ストレッチ 13:00～13:40	街かどケアカフェ 14:00～15:00		いきいき健康体操 13:00～13:40		
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	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)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(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4月の利用は3月1日(水)受付となります。

