

# 4月

# 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年3月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



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

申込み受付 : 3月20日(月)9時~3月25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。(抽選結果は29日発表です)

★ 1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
★ 4日・18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 12名 娯楽室
★ 5日・19日(水)「ゲームでボウリング」 ゲーム機「Switch」を使ってボウ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 各4名 娯楽室
★ 6日・13日・20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
★ 8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
★ 11日(火)「iPadでスマホ活用術」 ※先着順となります。 iPadで動画を見ながら勉強しましょう。iPhoneとアンドロイドの2部制	時間: 定員: 場所:	13時~14時 各3名 計6名 娯楽室
★ 12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
★ 13日(木)館職員の「スマホ相談会」 ※先着順となります。 スマホの基本的操作を学びます。iPhoneとアンドロイドの2部制	時間: 定員: 場所:	14時30分~15時30分 各3名 計6名 娯楽室
★ 14日・28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
★ 14日・28日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」の基礎を4~9月まで同じメンバーで学びます。	時間: 定員: 場所:	10時30分~11時30分 2名 多目的会議室
★ 17日(月)「手工芸を楽しむ会」 持ち手の付いた可愛いペン立てを作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分~15時 6名 多目的会議室
★ 22日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 イングリッドバーグマン主演「ジャンヌ・ダーク」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時00分~15時25分 10名 娯楽室
★ 24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
★ 25日(火)「安心生活相談」 消費者被害と防止対策についての講座になります。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 10名 娯楽室
★ 26日(水)「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(金)「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
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※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。	13時~13時40分 10名 娯楽室
毎週金曜日「いきいき健康体操」(4/28はお休みです) ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	13時~13時40分 15名 娯楽室	



# 4月カレンダー



石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center;"><b>＜ご利用の皆様へのお願い＞</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・換気、三密（密閉、密集、密接）の回避</li> <li>・手指消毒、手洗い</li> <li>・館内でのマスクの着用</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。</b></p> 						<p style="text-align: center;">1</p> <p>健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00</p> <p>輪投げを楽しむ会 10:00～11:00</p> <p>カラオケ終日休み</p>
2	3	4	5	6	7	8
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 健康ストレッチ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	ゲームでボウリング 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  カラオケ午前休み	いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	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
	9	10	11	12	13	14
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 iPadでスマホ活用術 13:00～14:00 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 館)スマホ相談会 14:30～15:30 カラオケ終日休み	太極拳教室 10:00～11:30 パソコン教室 10:30～11:30 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 カラオケ終日休み
	16	17	18	19	20	21
休館日	スローステップ 13:00～13:40 手工芸を楽しむ会 13:30～15:00 カラオケ午前・午後	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	ゲームでボウリング 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 カラオケ午前休み	いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを楽しむ会 13:00～15:25 カラオケ終日休み
	23	24	25	26	27	28
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 安心生活相談 14:00～15:00 カラオケ午後休み	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 音楽健康体操 13:30～14:30 カラオケ午後休み	14時まで団体利用  カラオケ午前休み	太極拳教室 10:00～11:30 パソコン教室 10:30～11:30 スカットボール 13:00～14:00 カラオケ午前・午後	<b>昭和の日</b>
	30	<p>★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</p> <p>★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</p> <p>★囲碁/月～土 9時～12時・13時～16時30分まで。</p> <p>★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</p>				
利敬 用老 方館 法の	<p>★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</p> <p>★ご利用方法・・・・・・来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい</p> <p>※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</p> <p>★団体利用の申し込み・・・2023年5月の利用は4月1日(土)受付となります。</p> 					