

# 5月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年4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：4月20日(木)9時～4月25日(火)12時まで

申込み方法：敬老館窓口にご直接お越しください。(抽選結果は28日発表です)

★ 2日・16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：13時～13時40分 定員：12名 場所：娯楽室
★ 6日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールでの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間：10時～11時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 9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：13時～14時 定員：各3名 計6名 場所：娯楽室
★ 10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：13時～14時15分 定員：6名 場所：娯楽室
★ 11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：14時30分～15時30分 定員：各3名 計6名 場所：娯楽室
★ 11日・18日・25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：10時～11時30分 定員：3名 場所：多目的会議室
★ 12日・26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：10時～11時30分 定員：8名 場所：娯楽室
★ 12日・26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：10時30分～11時30分 定員：2名 場所：多目的会議室
★ 13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：15時30分～16時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 15日(月)「手工芸を楽しむ会」 牛乳パックで小物入れ	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
★ 17日・31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：13時～14時15分 定員：各4名 場所：娯楽室
★ 22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：10時～11時 定員：2名 場所：エントランス
★ 23日(火)「街かどケアカフェ」 手作りミニ花束を作ります。	時間：14時～15時 定員：6名 場所：娯楽室
★ 23日(火)ポールストックで散歩 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：14時～15時 定員：4名 場所：多目的会議室
★ 24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：13時～14時 定員：5名 場所：娯楽室
★ 26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：13時30分～14時30分 定員：15名 場所：娯楽室
★ 27日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 ロナルド・コールマン主演「心の旅路」を上映します。	時間：13時00分～15時25分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 30日(火)川崎先生の「健康体操」 ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	時間：13時～13時40分 定員：15名 場所：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」(5/26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



# 5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
	スローステップ 13:00~13:40	いきがいデイ 9:00~12:00 健康ストレッチ 13:00~13:40	憲法記念日	みどりの日	子供の日	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・午後				輸投げを楽しむ会 10:00~11:00
7	8	9	10	11	12	13
休館日	スローステップ 13:00~13:40	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 10:30~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	カラオケ午前・午後	iPadでスマホ活用術 13:00~14:00	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	館)スマホ相談会 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	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・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
14	15	16	17	18	19	20
休館日	スローステップ 13:00~13:40	いきがいデイ 9:00~12:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15	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	健康ストレッチ 13:00~13:40		フレイル予防講座 14:30~15:30		カラオケ午前・午後
	カラオケ午前・午後	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
21	22	23	24	25	26	27
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 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 10:30~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	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	カラオケ午前休み	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~15:25
	カラオケ午前・午後	ポールストックで散歩 14:00~15:00	カラオケ午前・午後		カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
28	29	30	31	<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>		
休館日	スローステップ 13:00~13:40	いきがいデイ 9:00~12:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15			
	カラオケ午前・午後	川崎先生の「健康体操」 13:00~13:40	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

★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

★健康麻雀/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6月の利用は5月1日(月)受付となります。

