

6月

# 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年5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 : 5月20日(土)9時~5月25日(木)12時まで

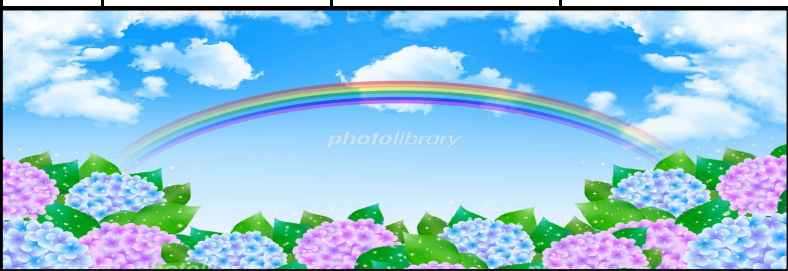

申込み方法 : 敬老館窓口にご来館ください。(抽選結果は29日発表です)

★ 1日・8日・15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
★ 3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: 10時~11時 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 6日・20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
★ 7日・21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
★ 8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
★ 9日・23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
★ 9日・23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
★ 10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
★ 13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
★ 14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
★ 15日(木)「フレイル予防講座」 オンラインで理学療法士から学びます。「股・膝関節通予防について」	時間: 14時30分~15時30分 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 17日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会の皆様による落語会です。	時間: 11時~12時 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 19日(月)「手工芸を楽しむ会」 ビーズのネックレスを作ります。	時間: 13時30分~15時 定員: 6名 場所: 多目的会議室
★ 23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
★ 24日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 ゲイリー・クーパー主演「真昼の決闘」を上映します。	時間: 13時00分~14時24分 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 26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
★ 27日(火)「安心生活相談」 熱中症予防対策と健康管理。	時間: 14時~15時 定員: 6名 場所: 娯楽室
★ 27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
★ 28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: 13時~14時 定員: 5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」(6/23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



# 6月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
				カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
				4	5	6
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	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	健康ストレッチ 13:00～13:40	ゲームでボウリング 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
11	12	13	14	15	16	17
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		健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
	スローステップ 13:00～13:40	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	フレイル予防講座 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:00～13:40	落語を楽しむ会 11:00～12:00
	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・午後	カラオケ終日休み
18	19	20	21	22	23	24
休館日		いきがいデイ 9:00～12:00		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	健康ストレッチ 13:00～13:40	ゲームでボウリング 13:00～14:15		パソコン教室 10:30～11:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:24
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00				音楽健康体操 13:30～14:30	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
25	26	27	28	29	30	
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		
	スローステップ 13:00～13:40	安心生活相談 14:00～15:00	スカットボールを 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	ポールストックで散歩 14:00～15:00		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

★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7月の利用は6月1日(木)受付となります。

