

7月

石神井台敬老館だより

発行日 令和5年6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 : 6月20日(火)9時~6月26日(月)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29日発表です)

★ 1日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールで輪投げを行います(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
★ 10日(月)「手工芸を楽しむ会」 磁石で可愛い麦わら帽子を作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分~15時 6名 多目的会議室
★ 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
★ 20日(木)「フレイル予防講座」 ※7/1から申込み開始、先着順 オンラインで理学療法士から学びます。「腰痛予防について」	時間: 定員: 場所:	14時30分~15時30分 10名 娯楽室
★ 22日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 ローレンス・オリヴィエ 主演「レベッカ」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時00分~15時10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)「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: 定員: 場所:	14時~15時 4名 多目的会議室
★ 25日(火)「街かどケアカフェ」 体力測定と骨密度測定を行います。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 15名 娯楽室
★ 26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:	10時~11時 5名 娯楽室
★ 26日(水)「お口すっきり体操」 指導員のもとで介護予防に有効な体操を実施。口腔ケアも実施します。	時間: 定員: 場所:	14時~15時30分 15名 娯楽室
★ 28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
当日抽選 毎週月曜日「スローステップ運動」(7/17はお休みです) ※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。	時間: 定員: 場所:	13時~13時40分 10名 娯楽室
毎週金曜日「いきいき健康体操」(7/28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。	時間: 定員: 場所:	13時~13時40分 15名 娯楽室



7月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
☆閉館時間：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 木曜日は午後のみ、土曜日は休み（事業によってはお休み） ☆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						1
						健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
						カラオケ終日休み

2	3	4	5	6	7	8
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	健康ストレッチ 13:00～13:40	ゲームでボウリング 13:00～14:15		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	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み

9	10	11	12	13	14	15
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	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	館)スマホ相談会 14:30～15:30	パソコン教室 10:30～11:30	
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00				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

16	17	18	19	20	21	22
休館日	海の日	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
		健康ストレッチ 13:00～13:40	ゲームでボウリング 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	ミニシアターを 楽しむ会 13:00～15:10
		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

23	24	25	26	27	28	29
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	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	街かどケアカフェ 14:00～15:00	スカットボール 10:00～11:00		パソコン教室 10:30～11:30	
		ポールストックで散歩 14:00～15:00	お口すっきり体操 14:00～15:30		音楽健康体操 13:30～14:30	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み

30	31	
休館日		
		スローステップ 13:00～13:40
		カラオケ午前・午後

★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8月の利用は7月1日(土)受付となります。

利敬
用老
方館
法の

