



8月 石神井台敬老館だより

申込み受付：7月20日(木)9時～7月26日(水)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・15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
★ 2日・16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
★ 3日・10日・17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
★ 4日・25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
★ 4日・25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
★ 5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
★ 8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
★ 9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：13時～14時15分 定員：6名 場所：娯楽室
★ 10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～15時 定員：各3名 計6名 場所：娯楽室
★ 12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
★ 17日(木)「フレイル予防講座」※8/1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。「股・膝・腰の疼痛予防のまとめ」	時間：14時30分～15時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 21日(月)「手工芸を楽しむ会」 ビーズで作る飾り。「バル」	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
★ 22日(火)「安心生活相談」 ※持ち物：水分補給、汗拭きタオル。参加の際は軽装でお願い致します。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 23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
★ 25(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
★ 26日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「郵便配達は二度ベルを鳴らす」を上映します。	時間：13時00分～14時40分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 28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
★ 30(水)「認知症予防ミニ講座」 指導員から介護予防に有効な知識を学びましょう。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室

～都の主催事業～

8/7(月)スマートフォン①体験会②相談会

①9時30分～12時30分 ※申し込み制

②13時～16時 ※当日受付

アドバイザーがスマホの疑問や不安を解消します。

～練馬区主催事業～

練馬区スマホ教室(入門編)

※2日間完結の講座です。同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

1日目 8/14(月) 10時～12時 娯楽室

2日目 8/28(月) 10時～12時 娯楽室

※7/21(金)から受付開始☎03-6700-5133

当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(8/7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」(8/11、25はお休みです) 13時～13時40分 15名 娯楽室 ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。



8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
		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 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
		健康ストレッチ 13:00~13:40	ゲームでボウリング 13:00~14:15			
		カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
6	7	8	9	10	11	12
休館日	都)スマホ体験 9:30~12:30	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	山の日	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	都)スマホ相談 13:00~16:00	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 14:00~15:00		転倒予防教室 15:30~16:00
	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み		カラオケ終日休み
13	14	15	16	17	18	19
休館日	区)スマホ教室 10:00~12:00			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	フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	
	カラオケ午前休み	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
20	21	22	23	24	25	26
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	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	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		パソコン教室 10:30~11:30 音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:40
	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	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
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		
	区)スマホ教室 10:00~12:00		認知症予防ミニ講座 14:00~15:00			
	スローステップ 13:00~13:40					
	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み		

■入浴事業廃止

敬老館の入浴事業については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、休止しておりました。
その間、今後のあり方について検討してきましたが、令和5年6月30日をもって廃止しました。

☆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9月の利用は8月1日(火)受付となります。