

# 9月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年8月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付：8月21日(月)9時～8月26日(土)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30日発表です)

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

★ 2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: 10時～11時 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 5日・19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・20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: 6日: 13時～14時15分 20日: 10時～11時15分 定員: 各4名 場所: 娯楽室
★ 7日・14日・21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
★ 8日・22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
★ 8日・22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
★ 9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
★ 12日(火)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
★ 13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
★ 14日(木)「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: 14時30分～15時30分 定員: 各3名 計6名 場所: 娯楽室
★ 16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
★ 16日(土)「お花を楽しむ会」 季節のお花を活けてみませんか。作品は敬老館に飾らせていただきます。	時間: 13時30分～14時30分 定員: 4名 場所: 娯楽室
★ 20日(水)「明治安田生命健康増進イベント」 エンディングノートの書き方。血管年齢測定。	時間: 14時～16時 定員: 15名 場所: 娯楽室
★ 21日(木)「フレイル予防講座」※9/1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。「糖尿病の予防について」	時間: 14時30分～15時30分 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 22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
★ 25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
★ 25日(月)「手工芸を楽しむ会」 「多様がまぐち」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
★ 26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。雨天の場合は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
★ 27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
★ 30日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「男はつらいよ」 知床慕情	時間: 13時00分～14時50分 定員: 10名 場所: 娯楽室

**祝 敬老の日の催し**  
9月18日(月)

10:00～11:30 ゲーム体験  
13:30～14:00 三線演奏会  
14:30～16:00 カラオケ開放

※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

～練馬区主催事業～  
**練馬区スマホ教室(入門編)**  
1日目 9/1(金) 10時～12時 娯楽室  
2日目 9/6(水) 10時～12時 娯楽室  
※8/21(月)から受付開始 ☎03-6700-5133

～都の主催事業～  
**スマートフォン相談会**  
9/4(月) 13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。

当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(9/4・18日はお休みです) ※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。	13時～13時40分	10名	娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(9/22日はお休みです) ※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



# 9月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					区)スマホ教室 「入門編」 10:00~12:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
					いきいき健康体操 13:00~13:40	輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
					カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日		いきがいデイ 9:00~12:00	区)スマホ教室 「入門編」 10:00~12:00	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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	都)スマホ相談 13:00~16:00	健康ストレッチ 13:00~13:40	ゲームでポウリング 13:00~14:15		パソコン教室 10:30~11:30	転倒予防教室 15:30~16:00
	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	いきいき健康体操 13:00~13:40	カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
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	館)スマホ相談会 14:00~15:00	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	iPadで スマホ活用術 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	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	お花を楽しむ会 13:30~14:30
17	18	19	20	21	22	23
休館日	敬老祭 ゲーム 10:00~11:30	いきがいデイ 9:00~12:00	ゲームでポウリング 10:00~11:15	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	秋分の日
	三線演奏会 13:30~14:00	健康ストレッチ 13:00~13:40	明治安田生命 健康増進イベント 14:00~16:00	フレイル予防講座 14:30~15:30	パソコン教室 10:30~11:30	
	カラオケ 14:30~16:00	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	音楽健康体操 13:30~14:30	
24	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		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	ポールストック で散歩 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	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:50
	スローステップ 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	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み

☆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(9/23日は休み)

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10月の利用は9月1日(金)受付となります。

