

# 10月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年9月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付：9月20日(水)9時～9月26日(火)12時まで

申込み方法：敬老館窓口へ直接お越しください。(抽選結果は28日発表です)

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

★ 3日・17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
★ 4日・18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
★ 5日・12日・19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
★ 7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：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 10日(火)館職員の「スマホ相談会」※先着順となります。 初心者向けの相談会。	時間：13時30分～15時 定員：各2名 計6名 場所：娯楽室
★ 11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
★ 12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
★ 13日・27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10～3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
★ 27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
★ 14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
★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」 「三種の小物立て」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
★ 19日(木)「フレイル予防講座」※10/2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。「心疾患の予防について」	時間：14時30分～15時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 23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
★ 24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
★ 24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
★ 25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：10時～11時 定員：5名 場所：娯楽室
★ 25日(水)「ねりま ゆる×らく体操」 体操指導員による健康体操。汗拭きタオルをご持参ください。	時間：14時～15時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 27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
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 銭形平次	時間：13時00分～14時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 31日(火)川崎先生の「健康体操」 健康を維持するための体操を行います。	時間：13時～13時40分 定員：15名 場所：娯楽室

～練馬区主催事業～

## 練馬区スマホ教室(入門編)

◎10/2(月)・10/16(月) 10時～12時 娯楽室

◎10/6(金)・10/20(金) 10時～12時 娯楽室

※9/21(木)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

10/2(月) 13時～16時 娯楽室

※申し込み不要、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」(2・9日はお休みです) 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」(9/27日はお休みです) 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。



# 10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	7	
休館日	区)スマホ教室 「入門編」① 10:00~12:00 都)スマホ相談会 13:00~16:00 カラオケ終日休み	いきがいデイ 9:00~12:00 健康ストレッチ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 カラオケ午前休み	区)スマホ教室 「入門編」① 10:00~12:00 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前休み	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 14:00~15:00 カラオケ終日休み	
	8	9	10	11	12	13	
	休館日	スポーツの日	いきがいデイ 9:00~12:00 館)スマホ相談会 13:30~15:00 カラオケ午後休み	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 iPadで スマホ活用術 14:30~15:30 カラオケ終日休み	パソコン教室 10:30~11:30 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 転倒予防教室 15:30~16:00 カラオケ終日休み
15			16	17	18	19	20
休館日			区)スマホ教室 「入門編」② 10:00~12:00 スローステップ 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00 カラオケ午前休み	いきがいデイ 9:00~12:00 健康ストレッチ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 フレイル予防講座 14:30~15:30 カラオケ終日休み	区)スマホ教室 「入門編」② 10:00~12:00 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前休み
	22	23	24	25	26	27	
	休館日	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00 スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	いきがいデイ 9:00~12:00 安心生活相談 14:00~15:00 ポールストック で散歩 14:00~15:00 カラオケ午後休み	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 スカットボール 10:00~11:00 ねりまゆるらく体操 14:00~15:30 カラオケ終日休み	14時まで団体利用 カラオケ午前休み	太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~11:30 音楽健康体操 13:30~14:30 カラオケ終日休み	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:30 カラオケ終日休み
29		30	31				
休館日		いきがいデイ 9:00~12:00	いきがいデイ 9:00~12:00				
	スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	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11月の利用は10月2日(月)受付となります。

