

11月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年10月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付：10月20日(金)9時～10月26日(木)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28日発表です)

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

★ 1日・15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
★ 2日・9日・16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
★ 4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: 定員: 場所:	10時～11時 10名 娯楽室
★ 7日・21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
★ 8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: 定員: 場所:	13時～14時15分 6名 娯楽室
★ 9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: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 各3名 計6名 娯楽室
★ 10日・24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 各8名 娯楽室
★ 10日・24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: 定員: 場所:	10時30分～11時30分 2名 多目的会議室
★ 11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
★ 14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です。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 各2名 計6名 娯楽室
★ 16日(木)「フレイル予防講座」 ※11/1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。「肺疾患の予防について」	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 10名 娯楽室
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 「多様がま口」を作ります。9月の振り替えとなります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 22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: 定員: 場所:	10時～11時 5名 娯楽室
★ 22日(水)「練馬区いきいき体操」 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: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 24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
★ 25日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「ヒッチコック救命艇」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時00分～14時40分 10名 娯楽室
★ 27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
★ 28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: 定員: 場所:	14時～15時 4名 多目的会議室
★ 30日(木)はつらつシニア活躍応援塾 音読、朗読で声活しましょう。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室

～練馬区主催事業～

練馬区スマホ教室(入門編)

◎11/13(月)・11/27(月) 14時～16時 娯楽室

※10/23(月)から受付開始 ☎03-6700-5133

～都の主催事業～

11/6(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。



当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(6・13・27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」(3・24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。

11月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
11月の事業申し込み 10月20日(金)～10月26日(木) 12時までになります。			1	2	文化の日	4	
			ゲームでボウリング 13:00～14:15	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・午後	カラオケ午前休み		カラオケ終日休み	
			5	6		7	8
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	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 転倒予防教室 15:30～16:00	
	都)スマホ相談会 13:00～16:00	健康ストレッチ 13:00～13:40	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	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	
	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	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	
12	13	14	15	16	17	18	
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	
	区)スマホ教室 「入門編」① 14:00～16:00	館)スマホ相談会 13:30～15:00	ゲームでボウリング 13:00～14:15	オンライン講座 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:00～13:40		
	カラオケ午後休み	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	カラオケ終日休み	
19	20	21	22	23	24	25	
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	勤労感謝の日	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	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:40	
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00	健康ストレッチ 13:00～13:40	スカットボール 10:00～11:00 練馬区いきいき体操 14:00～15:00		カラオケ終日休み	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	カラオケ終日休み	
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					
	区)スマホ教室 「入門編」② 14:00～16:00	ポールストック で散歩 14:00～15:00		はつらつシニア 活躍応援塾 14:00～15:00			
	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み			

☆開館時間/9時～17時 月～土(日曜・祝日はお休み、敬老の日を除く)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12月の利用は11月1日(水)受付となります。