

12月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年11月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付：11月20日(月)9時～11月25日(土)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://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: 定員: 場所:	10時～11時 10名 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: 定員: 場所:	13時～13時40分 12名 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: 定員: 場所:	6日;10時～11時15分 20日;13時～14時15分 各4名 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: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 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: 定員: 場所:	10時～11時30分 各8名 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
★ 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: 定員: 場所:	15時30分～16時 10名 娯楽室
★ 12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
★ 13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:	10時～11時15分 6名 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: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 各3名 計6名 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: 定員: 場所:	11時～12時 10名 娯楽室
★ 18日(月)「手工芸を楽しむ会」 お正月飾り「ミニ門松」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
★ 19日(火)「安心生活相談」 認知症サポーター養成講座です。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 21日(木)「フレイル予防講座」※12/1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。「脳卒中予防について」	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 10名 娯楽室
★ 22日(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
★ 23日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「赤穂浪士」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時00分～15時40分 15名 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: 定員: 場所:	10時～11時 2名 エントランス
★ 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決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室

～練馬区主催事業～

練馬区スマホ教室(入門編)

◎12/ 6(水)・12/13(水) 14時～16時 娯楽室

◎12/18(月)・12/25(月) 10時～12時 娯楽室

※11/21(火)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

12/4(月) 13時～16時 娯楽室

※申し込み不要、当日受付

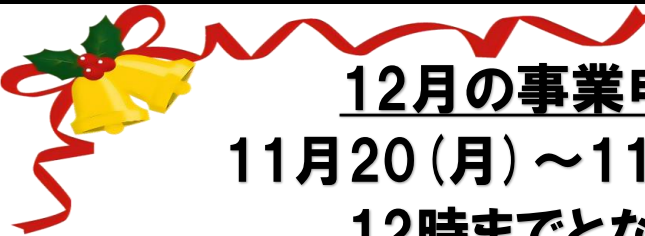
アドバイザーがスマホの疑問や不安を解消します。

当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(4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」(22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。



12月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
 <p>12月の事業申し込み 11月20(月)～11月25日(土) 12時までとなります。</p>					1	2
					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
					カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
					3	4
休館日	都)スマホ相談 13:00～16:00	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ 13:00～13:40	ゲームでポウリング 10:00～11:15 区)スマホ教室① 「入門編」 14:00～16:00	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
	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
	10	11	12	13	14	15
休館日	スローステップ 13:00～13:40	いきがいデイ 9:00～12:00 館)スマホ相談会 13:30～15:00	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ポッチャを楽しむ会 10:00～11:15 区)スマホ教室② 「入門編」 14:00～16:00	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	いきいき健康体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 落語を楽しむ会 11:00～12:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
	17	18	19	20	21	22
休館日	区)スマホ教室① 「入門編」 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	いきがいデイ 9:00～12:00 健康ストレッチ 13:00～13:40 安心生活相談 14:00～15:00	ゲームでポウリング 13:00～14:15	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 フレイル予防講座 14:30～15:30	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 13:00～15:40
	カラオケ午前休み	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
	24	25	26	27	28	29
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 区)スマホ教室② 「入門編」 10:00～12:00 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 スカットボールを 楽しむ会 13:00～14:00	14時まで団体利用	休館日	休館日
	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み		
	31	☆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				
休館日	☆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					
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・・・2024年1月の利用は12月1日(金)受付となります。					

