



1月 石神井台敬老館だより

発行日 令和5年12月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付：12月20日(水)9時～12月25日(月)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27日発表です)

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

★ 6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
★ 9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
★ 10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:	13時～14時15分 6名 娯楽室
★ 11日・18日・25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
★ 11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
★ 12日・26日(金)「太極拳教室」 講師に合わせて、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
★ 12日・26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
★ 13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
★ 15日(月)「手工芸を楽しむ会」 「ブローチ」をつくります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 16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
★ 17日・31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
★ 18日(木)「フレイル予防講座」※12/21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(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
★ 23日(火)「街かどケアカフェ」 体力測定と骨密度を測定します。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 24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:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 26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
★ 27日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「男はつらいよ」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 20名 娯楽室
★ 29日(月)「地域食育講座」 高齢期を元気に過ごすために～いきいきした毎日のための食生活講座	時間: 定員: 場所:	14時00分～14時45分 15名 娯楽室
★ 30日(火)「健康体操」 ストレッチと体操で健康な体作りをしましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～13時40分 15名 娯楽室

練馬区スマホ教室(入門編)

練馬区主催事業

※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: 1/23(火) 10時～12時

2日目: 1/30(火) 10時～12時

※12/21(木)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」	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。	
当日抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(26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。	



1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	
休館日	元日	休館日	休館日	14時まで団体利用		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	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	
7	8	9	10	11	12	13	
休館日	成人の日	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	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00	
		館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	パソコン教室 10:30~11:30	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	iPadで スマホ活用術 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
14	15	16	17	18	19	20	
休館日	スローステップ 13:00~13:40	いきがいデイ 9:00~12:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15	14時まで団体利用		健康麻雀 9:00~12:00	
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	健康ストレッチ 13:00~13:40		陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	13:00~16:00	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	フレイル予防講座 14:30~15:30	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	
21	22	23	24	25	26	27	
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	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	
	スローステップ 13:00~13:40	区)スマホ教室① 「入門編」 10:00~12:00	13:00~16:00	陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	パソコン教室 10:30~11:30	13:00~16:00	
	カラオケ午前・午後	街かどケアカフェ 14:00~15:00	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00	カラオケ午前休み	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:00	
28	29	30	31	<p>謹んで初春のお慶び申し上げます 職員一同、皆様の笑顔をお待ちしております。</p> <p>年末年始のお休みは12/29~1/3 1月4日(木)より通常開館いたします</p>			
休館日	スローステップ 13:00~13:40	いきがいデイ 9:00~12:00					
	地域食育講座 14:00~14:45	区)スマホ教室② 「入門編」 10:00~12:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15				
	カラオケ午後休み	健康体操 13:00~13:40	カラオケ午前・午後				

☆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

☆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2月の利用は1月4日(木)受付となります。