2月 石神井台敬老館だより

発行日　令和6年1月20日
練馬区石神井台2-18-13
☎03-3995-8270
URL https://senyoukai.or.jp/

申込み受付 ： 1月20日(土)9時～1月26日(金)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29日発表です)

★ 1日・8日・15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
★ 3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
★ 3日(土)「節分行事」 的あてゲームで鬼退治。	時間: 定員: 場所:	11時～11時30分 10名 娯楽室
★ 6・20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
★ 7日・21日(水)「ゲームでボウリング」 ゲーム機「Switch」を使ってボー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
★ 8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
★ 9日・16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
★ 9日・16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
★ 10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
★ 13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
★ 14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
★ 15日(木)「フレイル予防講座」 ※2/1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。「認知症の予防について」	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 10名 娯楽室
★ 16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
★ 19日(月)「手工芸を楽しむ会」 「トイレットペーパー入れ」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
★ 22日(木)「栄養講座」 健康維持するためにバランスの良い食生活について学びましょう。	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 15名 娯楽室
★ 24日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「ローマの休日」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～15時 20名 娯楽室
★ 26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(火)「安心生活相談」 民生委員について・聞こえの話・福祉用具の紹介	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 28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と決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 29日(木)「セーフティ教室」 石神井警察署から防犯や交通安全について学びましょう。	時間: 定員: 場所	14時～15時 15名 娯楽室
☆ 26日(月)「利用者懇談会」 皆さまのご意見をお聞かせください。	時間: 場所:	14時～15時 娯楽室

～都の主催事業～

スマートフォン相談会

2/5(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。

～練馬区の主催事業～

練馬区スマホ教室(入門編)

◎1日目:　2 / 6(火)　10時～12時 娯楽室
◎2日目:　2/13(火)　10時～12時 娯楽室
※1/22(月)から受付開始☎03-6700-5133

当日抽選

毎週月曜日「スロースステップ運動」（5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」　（16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。

2月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 節分
休館日				14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	いきいき健康体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 節分行事 11:00～11:30
				カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
4	5	6	7	8	9	10
休館日	都)スマホ相談会 13:00～16:00	いきがいデイ 9:00～12:00 区)スマホ教室① 「入門編」 10:00～12:00 健康ストレッチ 13:00～13:40	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 iPadで スマホ活用術 14:30～15:30	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	カラオケ終日休み
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日	いきがいデイ 9:00～12:00 区)スマホ教室② 「入門編」 10:00～12:00 館)スマホ相談会 13:30～15:00	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ボッチャを楽しむ会 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
		カラオケ終日休み	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
18	19	20	21	22	23	24
休館日	スロースステップ 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	ゲームでボウリング 13:00～14:15	14時まで団体利用 栄養講座 14:30～15:30	天皇誕生日	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを楽しむ会 13:00～15:00
	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		カラオケ終日休み
25	26	27	28	29		
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 スロースステップ 13:00～13:40 利用者懇談会 14:00～15:00	いきがいデイ 9:00～12:00 安心生活相談 14:00～15:00	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 セーフティ教室 14:00～15:00	 恵方は「東北東」	
	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/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

敬老館の利用方法

★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3月の利用は2月1日（木）受付となります。