3月 石神井台敬老館だより

発行日　令和6年2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 ： 2月20日(火)9時～2月24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27日発表です)

★ 2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
★ 5・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(水)・28日(木)「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
★ 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)「お花を楽しむ会」 季節のお花を活けます。作品は敬老館に飾ります。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 4名 娯楽室
★ 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:	13時～14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さまによる落語会です。	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」 フェルトで小さな飾り物を作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 22日(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」 「太陽の季節」を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～14時30分 20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と決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
☆ 7日(木)「ボランティア懇談会」	時間: 場所:	14時～15時 娯楽室

～都の主催事業～

スマートフォン"体験会"

3/4(月)　9時30分～12時30分　　娯楽室

※申し込制　2月21日より受付

アドバイザーからスマホの使い方を学びましょう。

～都の主催事業～

スマートフォン"相談会"

3/4(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。

3月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休館日					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 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日	都)スマホ体験会 9:30～12:30 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 ボランティア懇談会 14:00～15:00 カラオケ終日休み	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 カラオケ午前休み	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 お花を楽しむ会 13:00～14:00 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
休館日	スロースステップ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	いきがいデイ 9:00～12:00 館)スマホ相談会 13:30～15:00 カラオケ終日休み	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 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 館)iPadで スマホ活用術 14:30～15:30 カラオケ終日休み	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 落語を楽しむ会 11:00～12:00 カラオケ終日休み
17	18	19	20	21	22	23
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 カラオケ午前・午後	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	春分の日	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	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
24/31	25	26	27	28	29	30
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 カラオケ午前・午後	いきがいデイ 9:00～12:00 カラオケ午前・午後	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 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 ゲームでボウリング 13:00～14:15 カラオケ午前休み	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 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4月の利用は3月1日（金）受付となります。