

# 4月 石神井台敬老館だより

発行日 令和6年3月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付：3月21日(木)9時～3月26日(火)12時まで

申込み方法：敬老館窓口にご来館ください。(抽選結果は28日発表です)

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

★ 2日(火)「健やか体操」 ラジオ体操や練馬健康いきいき体操等を行います。	時間: 定員: 場所:	13時00分～13時40分 15名 娯楽室
★ 3日・17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
★ 4日(木)「iPadでスマホ活用術」 ※先着順となります。 iPadで動画をみながら行います。iPhoneとアンドロイドの2部制(各30分)。	時間: 定員: 場所:	14時30分～15時30分 各3名 計6名 娯楽室
★ 4日・11日・18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
★ 5日(金)「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
★ 6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:	14時～15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。3部制(各30分)。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 各2名 計6名 娯楽室
★ 10日(水)・20日(土)「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 各6名 娯楽室
★ 11日(木)「ポールストックで散歩」 ポールストックを使って筋肉を動かしましょう。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 4名 多目的会議室
★ 12日・26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
★ 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」 メガネケースを作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 16日(火)「フレイル予防体操」 タオルを使った運動を行います。※タオル、水分補給をご持参ください。	時間: 定員: 場所:	10時～10時45分 5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～14時30分 12名 娯楽室
★ 23日(火)「安心生活相談」 消費者被害と防止対策	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」 「エデンの東」 主演:ジェームス・ディーン	時間: 定員: 場所:	13時～15時 20名 娯楽室

## ●「利用証更新のお知らせ」

現在ご利用の利用証は令和6年3月31日までの有効期限となっております。

新しい利用証は3月1日から受付を行っております。

新しい利用証は4月1日(月)以降にお渡しいたします。

詳細は館内ポスターをご覧ください。

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。	



# 4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	スローステップ 13:00~13:40	健やか体操 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 館)iPadで スマホ活用術 14:30~15:30	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00 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 14:00~15:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
	7	8	9	10	11	12
休館日	スローステップ 13:00~13:40	館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを 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 ポールストックで 散歩 14:00~15:00	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
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
	14	15	16	17	18	19
休館日	スローステップ 13:00~13:40	フレイル予防体操 10:00~10:45 健康ストレッチ 13:00~14:30	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	いきいき健康体操 13:00~13:40	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
	21	22	23	24	25	26
休館日	スローステップ 13:00~13:40	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	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 13:00~15:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
	28	29	30	<p>新たな年度がはじまりました。 今年度も、よろしくお願いいたします。</p> <p>石神井台敬老館 職員一同</p>		
休館日	昭和の日	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5月の利用は4月1日(月)受付となります。