

# 5月 石神井台敬老館だより

発行日 令和6年4月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付 : 4月20日(月)9時~4月25日(木)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)

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

★ 1日・15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
★ 2日・9日・16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
★ 2日(木)「iPadでスマホ活用術」 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
★ 7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
★ 8日(水)・18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
★ 9日(木)「ポールストックで散歩」 ポールストックを使って正しい歩き方を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 4名 多目的会議室
★ 10日・24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12名 娯楽室
★ 10日・17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
★ 11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
★ 11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
★ 14日(火)館職員の「スマホ相談会」 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
★ 16日(木)「フレイル予防講座」 オンラインで理学療法士から学びます。※5/1から申し込みます。	時間: 定員: 場所:	14時30~15時30分 10名 娯楽室
★ 17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
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 メガネケースを作ります。4月に当選した方はご遠慮ください。	時間: 定員: 場所:	13時30分~15時 6名 多目的会議室
★ 21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
★ 21日(木)「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
★ 22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
★ 24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
★ 25日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「黄色いリボン」 主演;ジョン・ウェイン	時間: 定員: 場所:	13時~14時45分 20名 娯楽室
★ 28日(火)「みんなで歌う会」 カラオケ機器を使い 童謡・唱歌・歌謡曲をみんなで思いっきり歌って楽しみましょう。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 10名 娯楽室
当 日 抽 選	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※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。	13時~13時40分 10名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(24日はお休みです) ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	13時~13時40分 15名 娯楽室



# 5月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日			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	憲法記念日	みどりの日
			カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み		
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
		健やか体操 13:00~13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	ボールストックで 散歩 14:00~15:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	輪投げを楽しむ会 14:00~15:00 転倒予防教室 15:30~16:00
		カラオケ午前・午後	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
12	13	14	15	16	17	18
休館日				14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	館)スマホ相談会 13:30~15:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15	フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
19	20	21	22	23	24	25
休館日		フレイル予防体操 10:00~10:45	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 パソコン教室 10:30~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	健康ストレッチ 13:00~14:30	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00		音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:45
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
26	27	28	29	30	31	
休館日				14時まで団体利用		
	スローステップ 13:00~13:40	みんなで歌う会 14:00~15:00			いきいき健康体操 13:00~13:40	
	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・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6月の利用は5月1日(水)受付となります。