

6月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年5月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付：5月20日(月)9時～5月25日(土)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://senyukai.or.jp/>

| | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| ★ 1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: | 14時～15時 10名 娯楽室 |
| ★ 4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 |
| ★ 5日・19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 |
| ★ 6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 |
| ★ 6日・13日・20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 |
| ★ 7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 |
| ★ 8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 |
| ★ 11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 |
| ★ 12日(水)・15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 |
| ★ 13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 |
| ★ 14日・28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 |
| ★ 14日・28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6～9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 |
| ★ 15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 |
| ★ 17日(月)「手工芸を楽しむ会」 可愛い ピンクッションを作ります。 | 時間: 定員: 場所: | 13時30分～15時 6名 多目的会議室 |
| ★ 18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 |
| ★ 18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 |
| ★ 22日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「無法松の一生」 主演；三船敏郎 | 時間: 定員: 場所: | 13時～14時45分 20名 娯楽室 |
| ★ 25日(火)「安心生活相談」 熱中症予防対策・健康管理 | 時間: 定員: 場所: | 14時～15時 10名 娯楽室 |
| ★ 26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 |
| ★ 28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 |
| 先着順 20日(木)「フレイル予防講座」 股・膝関節痛予防 ※6/1から申込み開始。電話申込み可。オンラインによる講座です。 | 14時30分～15時30分 | 定員10名 娯楽室 |
| 17日(月)「東京都スマートフォン相談会」 ※当日先着順 個別相談でスマホに関する疑問を解消します。 | 13時～16時 | 定員12名 娯楽室 |
| 当日抽選 毎週月曜日 「スローステップ運動」(17日はお休みです) | 13時～13時40分 | 定員10名 娯楽室 |
| ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。リズムに合わせた踏台昇降運動です。 | | |
| 毎週金曜日 「いきいき健康体操」(28日はお休みです) | 13時～13時40分 | 定員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。 | | |

6月カレンダー

石神井台敬老館

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>例年同様に七夕用の笹をご用意いたします。 手作りの飾りに加え、短冊もたくさん用意しております。 皆さんの叶えたいお願いを書いて 短冊ポストにお入れください。 6月25日～7月5日まで。</p> | | | | | | <p>1 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 14:00～15:00</p> |
| | | | | | | カラオケ終日休み |



| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 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 | 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 | 健やか体操 13:00～13:40 | | 館)iPadで スマホ活用術 14:30～15:30 | いきいき健康体操 13:00～13:40 | 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・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 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 休館日 | | | 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 落語を楽しむ会 11:00～12:00 |
| | 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 | ポールストックで 散歩 14:00～15:00 | いきいき健康体操 13:00～13:40 | 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 | カラオケ午前休み | カラオケ午前休み | カラオケ終日休み |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 休館日 | 都)スマホ相談会 13:00～16:00 | フレイル予防体操 10:00～10:45 | 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 | | 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 |
| | 手工芸を楽しむ会 13:30～15:00 | 健康ストレッチ 13:00～14:30 | | フレイル予防講座 14:30～15:30 | いきいき健康体操 13:00～13:40 | ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:45 |
| | 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 | カラオケ午前・午後 | カラオケ終日休み |
| 23/30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 休館日 | | | 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 | 安心生活相談 14:00～15:00 | 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 | |
| | 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 |

☆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……7月の利用は6月1日(土)受付となります。