

# 7月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年6月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付：6月20日(木)9時～6月25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27日発表です)

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

★ 2日(火)「街かどケアカフェ」 体力測定と骨密度を測定します。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 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・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」 公式ルールで輪投げを行います(5m先から投げます)	時間: 定員: 場所:	10時～11時 10名 娯楽室
★ 8日(月)「地域食育講座」 石神井保健所による講座です。テーマは「野菜たっぷりの健康的な家庭の食事」	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 10日(水)・20日(土)「ポッチャを楽しむ会」 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正しい歩き方を学びましょう。(室内で運動します。)	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12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
★ 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 15名 娯楽室
★ 22日(月)「手工芸を楽しむ会」 「クリップで作るおしゃれなバックのストラップ」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
★ 23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
★ 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と決めましょう。	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」 「グレンミラー物語」 主演;ジェームズ・スチュワート	時間: 定員: 場所:	13時～14時53分 20名 娯楽室
★ 30日(火)「ねりまお口すっきり体操」 指導員のもとで介護予防に有効な体操と口腔ケアを実施いたします。	時間: 定員: 場所:	14時～15時30分 15名 娯楽室
先着順	4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)。電話申し込み可。	14時30分～15時30分 定員各3名 娯楽室
	9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)。電話申し込み可。	13時30分～15時 定員各2名 娯楽室
	18日(木)「フレイル予防講座」 腰痛予防 ※7/1から申込み開始。電話申し込み可。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
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※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。	13時～13時40分 定員 10名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(26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 定員 15名 娯楽室



# 7月カレンダー

石神井台敬老館

**”注” 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				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 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	スローステップ 13:00~13:40	街かどケアカフェ 14:00~15:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15	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	
	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
7	8	9	10	11	12	13
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
	スローステップ 13:00~13:40 地域食育講座 14:00~15:00	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 (室内運動です) 14:00~15:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	転倒予防教室 15:30~16:00
	カラオケ午後休み	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	20
休館日	海の日	フレイル予防体操 10:00~10:45		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
		健康ストレッチ 13:00~14:30	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
21	22	23	24	25	26	27
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 音楽健康体操 13:30~14:30	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	みんなで歌う会 14:00~15:00	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00			ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:53
	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	31			
休館日	スローステップ 13:00~13:40	ねりま お口すっきり 14:00~15:30				
	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 /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

★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・・・8月の利用は7月1日(月)受付となります。

利敬  
用老  
方館  
法の