

# 8月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年7月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



泉陽会

申込み受付：7月20日(土)9時～7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・8日・15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：10時～11時30分 定員：3名 場所：多目的会議室
★ 2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：10時～11時 定員：2名 場所：エントランス
★ 3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：10時～11時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 6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：13時～13時40分 定員：15名 場所：娯楽室
★ 7日・21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：13時～14時15分 定員：各4名 場所：娯楽室
★ 9日・23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：10時～11時30分 定員：各12名 場所：娯楽室
★ 9日・23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：10時30分～11時30分 定員：2名 場所：多目的会議室
★ 10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：15時30分～16時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 14日(水)・17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：13時～14時15分 定員：各6名 場所：娯楽室
★ 19日(月)「手工芸を楽しむ会」 牛乳パックで「可愛い眼鏡入れ」を作ります。	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
★ 20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：10時～10時45分 定員：5名 場所：多目的会議室
★ 20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：13時～14時30分 定員：15名 場所：娯楽室
★ 22日(木)「沖縄三線で歌う会」 三線にあわせて沖縄民謡を歌いましょう。	時間：15時～16時 定員：各10名 場所：娯楽室
★ 23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：13時30分～14時30分 定員：15名 場所：娯楽室
★ 24日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 ヒッチコック監督作品「めまい」 主演；ジェームズ・スチュアート	時間：13時～15時10分 定員：20名 場所：娯楽室
★ 27日(火)「安心生活相談」 「高齢者施設のいろいろ」	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 28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：13時～14時 定員：5名 場所：娯楽室

先着順	1日(木)「iPadでスマホ活用術」	14時30分～15時30	定員各3名
	iPadで動画をみながら行います。iPhonとアンドロイドの2部制(各30分)。電話申し込み可。		娯楽室
	13日(火)館職員の「スマホ相談会」	13時30分～15時	定員各2名
	初心者向けの相談会です。3部制(各30分)。電話申し込み可。		娯楽室
	15日(木)「フレイル予防講座」股・膝・腰のまとめ	14時30分～15時30分	定員10名
	※8/1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。		娯楽室
当日抽選	19日(月)「東京都スマートフォン体験会」	9時30分～12時30分	定員10名
	※申し込み締め切り8/8(木) 初心者向けの教室です。スマホをお持ちでない方も参加可能です。		娯楽室
	19日(月)「東京都スマートフォン相談会」	13時～16時	定員12名
※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。		娯楽室	
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(19日はお休みです)	13時～13時40分	定員10名
	※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。		娯楽室
当日抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(23日はお休みです)	13時～13時40分	定員15名
	※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。		娯楽室



# 8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
				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
				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	
				カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
4	5	6	7	8	9	10
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	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
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	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	フレイル予防講座 14:30～15:30	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
		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
18	19	20	21	22	23	24
休館日	都)スマホ体験会 9:30～12:30	フレイル予防体操 10:00～10:45		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
	都)スマホ相談会 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	沖縄三線で歌う会 15:00～16:00		ミニシアターを 楽しむ会 13:00～15:10
	手工芸を楽しむ会 13:30～15:00	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
25	26	27	28	29	30	31
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 	いきいき健康体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
	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・午後	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

- ★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・・・9月の利用は8月1日(木)受付となります。