

9月 石神井台敬老館だより

発行日 令和6年8月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付 : 8月20日(火)9時~8月26日(月)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28日発表です)

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

★ 3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~13時40分 15名 娯楽室	
★ 4日・18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	
★ 5日・12日・19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	
★ 6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	
★ 7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:	10時~11時 10名 娯楽室	
★ 9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: 定員: 場所:	13時30分~15時 6名 多目的会議室	
★ 11日(水)・21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・27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	
★ 13日・27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	
★ 14日(土)「お花を楽しむ会」 季節のお花を活けてみましょう。作品は敬老館に飾らせていただきます。	時間: 定員: 場所:	11時~12時 4名 娯楽室	
★ 14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	
★ 17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	
★ 17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	
★ 20日(金)「練馬区健康いきいき体操」 体操指導員による健康体操です。汗拭きタオルをご持参ください。	時間: 定員: 場所:	14時~15時30分 各15名 娯楽室	
★ 21日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会の皆様による落語会です。	時間: 定員: 場所:	11時~12時 各10名 娯楽室	
★ 24日(火)「みんなで歌う会」 カラオケ機を使い童謡・唱歌・歌謡曲をみんなでおもいっきり歌い楽しみましょう。	時間: 定員: 場所:	14時~15時 10名 娯楽室	
★ 25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(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: 定員: 場所:	15時~16時 各10名 娯楽室	
★ 27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	
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 木下恵介監督作品「野菊の如き君なりき」	時間: 定員: 場所:	13時~14時35分 20名 娯楽室	
先着順	5日(木)「iPadでスマホ活用術」 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。	14時30分~15時30分 娯楽室	定員各3名
	10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 娯楽室	定員各2名
	19日(木)「フレイル予防講座」 尿漏れ予防 ※9/2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 娯楽室	定員10名
	30日(月)「エンディングノートセミナーと健康測定会」 ※9/2から申込み開始。電話申込み可。	10時~12時 娯楽室	定員15名
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(16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。リズムに合わせた踏台昇降運動です。	13時~13時40分 娯楽室	定員10名
	6日・13日(金)「いきいき健康体操」(20日・27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 娯楽室	定員15名



9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	7
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 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	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	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
8	9	10	11	12	13	14
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 お花を楽しむ会 11:00~12:00 転倒予防教室 15:30~16:00
	スローステップ 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15		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	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
休館日		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 落語を楽しむ会 11:00~12:00 ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15
		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	練馬区 健康いきいき体操 14:00~15:30	
		カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用	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
		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	沖縄三線で歌う会 15:00~16:00	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:35
		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
29	30	9月16日(月・祝) 敬老の日の催し				
休館日	エンディングノート セミナー 健康測定会 10:00~12:00 スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前休み		午前 10:30~11:20 午後 13:00~13:30 14:30~15:30	ウクレレ漫談・太極拳演舞 沖縄三線演奏 カラオケ開放		

☆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...10月の利用は9月2日(月)受付となります。

