

# 10月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年9月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付 : 9月20日(金)9時~9月26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28日発表です)

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

★ 1日(火)「健やか体操」	時間: 13時~13時40分 定員: 15名 場所: 娯楽室
ラジオ体操や練馬健康いきいき体操等を行います。	
★ 2日・16日(水)「ゲームでボウリング」	時間: 13時~14時15分 定員: 各4名 場所: 娯楽室
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。	
★ 3日・10日・17日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間: 10時~11時30分 定員: 3名 場所: 多目的会議室
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。	
★ 4日(金)「パソコンを楽しむ会」	時間: 10時~11時 定員: 2名 場所: エントランス
パソコン初心者大歓迎! 初歩的な使い方を学びましょう。	
★ 5日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間: 10時~11時 定員: 10名 場所: 娯楽室
公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	
★ 9日(水)・19日(土)「ポッチャを楽しむ会」	時間: 13時~14時15分 定員: 各6名 場所: 娯楽室
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!	
★ 10日(木)「ポールストックで散歩」 *今月は室内で行います	時間: 14時~15時 定員: 4名 場所: 多目的会議室
ポールストックを使ってインナーマッスルを鍛え、正しい歩き方を学びましょう。	
★ 11日・25日(金)「太極拳教室」	時間: 10時~11時30分 定員: 各12名 場所: 娯楽室
講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	
★ 11日・25日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参	時間: 10時30分~11時30分 定員: 2名 場所: 多目的会議室
「ワード」「エクセル」の基礎を10月~3月まで学びます。	
★ 12日(土)「転倒予防教室」	時間: 15時30分~16時 定員: 10名 場所: 娯楽室
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。	
★ 15日(火)「フレイル予防体操」	時間: 10時~10時45分 定員: 5名 場所: 多目的会議室
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。	
★ 15日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	時間: 13時~14時30分 定員: 15名 場所: 娯楽室
ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	
★ 21日(月)「手工芸を楽しむ会」	時間: 13時30分~15時 定員: 6名 場所: 多目的会議室
「花のブローチ」を作ります。	
★ 23日(水)「スカットボールを楽しむ会」	時間: 13時~14時 定員: 5名 場所: 娯楽室
気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。	
★ 24日(木)「沖縄三線で唄う会」	時間: 15時~16時 定員: 10名 場所: 娯楽室
三線にあわせて沖縄民謡を歌いましょう。	
★ 25日(金)「音楽健康体操」	時間: 13時30分~14時30分 定員: 15名 場所: 娯楽室
講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	
★ 26日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間: 13時~15時50分 定員: 20名 場所: 娯楽室
「哀愁」 出演ヴィヴィアン・リー、ロバート・テイラー	
★ 29日(火)「安心生活相談」	時間: 14時~15時 定員: 10名 場所: 娯楽室
インフルエンザ等の感染症予防、栄養の話、ヒートショック予防の話。	
★ 30日(水)「ねりま ゆる×らく体操」	時間: 14時~15時30分 定員: 15名 場所: 娯楽室
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。	
3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
8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
17日(木)「フレイル予防講座」 心疾患の予防	14時30分~15時30分 定員 10名
※10/1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
21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」(21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
毎週金曜日「いきいき健康体操」(25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

# 10月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				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
	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	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	
6	7	8	9	10	11	12
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	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	転倒予防教室 15:30～16:00
	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	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
13	14	15	16	17	18	19
休館日	スポーツの日	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
20	21	22	23	24	25	26
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
	都)スマホ相談会 13:00～16:00 手工芸を楽しむ会 13:30～15:00		スカットボールを 楽しむ会 13:00～14:00	沖縄三線で唄う会 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 13:00～15:50
	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
27	28	29	30	31	・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。	
休館日	スローステップ 13:00～13:40	安心生活相談 14:00～15:00	ねりまゆる×らく体操 14:00～15:30	14時まで団体利用		
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み		

☆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・・・11月の利用は10月1日(火)受付となります。