

11月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年10月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付：10月21日(月)9時～10月26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29日発表です)

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

★ 1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	
★ 2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：娛樂室	
★ 5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：娛樂室	
★ 6日・20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：娛樂室	
★ 7日・14日・21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	
★ 8日・22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：娛樂室	
★ 8日・22日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」の基礎を連続で3月まで学びます。	時間：10時30分～11時30分 定員：2名 場所：多目的会議室	
★ 9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：娛樂室	
★ 13日(水)・16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：13時～14時15分 定員：各6名 場所：娛樂室	
★ 14日(木)「ポールストックで散歩」 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。	時間：14時～15時 定員：4名 場所：多目的会議室	
★ 18日(月)「手工芸を楽しむ会」 「メガネケース」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	
★ 19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	
★ 19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：娛樂室	
★ 22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：娛樂室	
★ 26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：14時～15時 定員：10名 場所：娛樂室	
★ 27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：13時～14時 定員：5名 場所：娛樂室	
★ 28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。(歌詞を写すための紙とペンをお持ちください)	時間：15時～16時 定員：10名 場所：娛樂室	
★ 29日(金)「セーフティ教室」 石神井警察署員による、防犯対策・交通安全の講座です。	時間：14時～15時 定員：15名 場所：娛樂室	
★ 30日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「次男坊鴉」 出演：市川雷蔵	時間：13時～14時20分 定員：20名 場所：娛樂室	
先着順	7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 定員各3名 娛樂室
	12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 娛樂室
	18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 娛樂室
	21日(木)「フレイル予防講座」 歩行時の転倒予防 ※11/1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 娛樂室
	当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(18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。
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(22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 娛樂室



11月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
					いきいき健康体操 13:00~13:40	
					カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日			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
		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	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	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
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		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	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・午後	カラオケ終日休み
17	18	19	20	21	22	23
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	太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~11:30	勤労感謝の日
	都)スマホ相談会 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	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	音楽健康体操 13:30~14:30	
	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	カラオケ終日休み	
24	25	26	27	28	29	30
休館日			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	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	いきいき健康体操 13:00~13:40 セーブティ教室 14:00~15:00	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:20
	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	カラオケ午後休み	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・・・12月の利用は11月1日(金)受付となります。