

1月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年12月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付：12月20日(金)9時～12月25日(水)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://senyukai.or.jp/>

★ 4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：10時～11時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 6日(月)「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：2階エントランス
★ 7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
★ 8日(水)・18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：娯楽室
★ 9日・16日・23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
★ 10日・24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
★ 10日・24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
★ 11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(火)「利用者懇談会」 敬老館についての皆様のご意見やご要望をお聞かせください。	時間：13時～14時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 15日・22日(水)「ゲームでボウリング」 テレビ画面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
★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 手作りの作品を楽しみましょう。	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
★ 21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
★ 21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
★ 23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：娯楽室
★ 24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
★ 25日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 懐かしの映画を上映します。	時間：13時～14時50分 定員：20名 場所：娯楽室
★ 28日(火)「みんなで歌う会」 カラオケ機を使い童謡・唱歌・歌謡曲をみんなでのおもいっすり歌い楽しみましょう。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 29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：娯楽室
★ 30日(木)「街角ケアカフェ」 体力測定と骨密度を測定します。	時間：14時～15時 定員：15名 場所：娯楽室
9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
14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 2階エントランス
16日(木)「フレイル予防講座」 内部疾患身体症状の予防 ※12/21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 定員各10名 娯楽室
20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 娯楽室
当日抽選 毎週月曜日「スローステップ運動」(20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 定員10名 娯楽室
毎週金曜日「いきいき健康体操」(24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



1月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
 <p>明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひ致します 石神井台敬老館 職員一同</p>			1 元日	2 休館日	3 休館日	4 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00 カラオケ終日休み
5 休館日	6 パソコンを楽しむ会 10:00~11:00 スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	7 健やか体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	8 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 カラオケ午前・午後	9 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 館)iPadで スマホ活用術 14:30~15:30 カラオケ終日休み	10 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 カラオケ午前休み	11 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 転倒予防教室 15:30~16:00 カラオケ終日休み
12 休館日	13 成人の日	14 館)スマホ相談会 13:30~15:00 利用者懇談会 13:00~14:00 カラオケ午後休み	15 ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	16 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 館内停電 15:40~16:40 カラオケ終日休み	17 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	18 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 カラオケ終日休み
19 休館日	20 都)スマホ相談会 13:00~16:00 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00 カラオケ午後休み	21 フレイル予防体操 10:00~10:45 健康ストレッチ 13:00~14:30 カラオケ午後休み	22 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	23 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 沖縄三線で歌う会 15:00~16:00 カラオケ終日休み	24 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 カラオケ終日休み	25 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ミニシアターを楽しむ会 13:00~14:50 カラオケ終日休み
26 休館日	27 スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	28 みんなで歌う会 14:00~15:00 カラオケ午後休み	29 スカットボールを楽しむ会 13:00~14:00 カラオケ午前・午後	30 14時まで団体利用 街かどケアカフェ 14:00~15:00 カラオケ終日休み	31 いきいき健康体操 13:00~13:40 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・・・2月の利用は1月4日(土)受付となります。