

# 2月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年1月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付 : 1月20日(月)9時~1月25日(土)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29日発表です)

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

★ 1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
★ 4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
★ 5日・19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
★ 6日・13日・20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
★ 7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: 2階エントランス
★ 8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
★ 12日(水)・15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
★ 14日・28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
★ 14日・28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
★ 18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
★ 18日(火)「安心生活相談」 転倒防止講座・福祉用具の紹介	時間: 14時~15時 定員: 10名 場所: 娯楽室
★ 22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~16時 定員: 20名 場所: 娯楽室
★ 25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。	★今月は第4火曜日の開催です 時間: 13時~14時30分 定員: 15名 場所: 娯楽室
★ 26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
★ 27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
★ 28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
6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
10日(月)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。	14時~15時30分 定員各2名 娯楽室
17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
20日(木)「フレイル予防講座」 認知症の予防 ※2/1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 娯楽室
毎週月曜日「スローステップ運動」(17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」(28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
★3日(月)節分行事 的当てゲーム~鬼は外! 福は内! ~ 的を目掛けてボールを投げて、邪気を払い福を呼び込みましょう!!	14時~15時 娯楽室

当日自由参加



# 2月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
						1 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
2	3	4	5	6	7	8
休館日	スローステップ 13:00~13:40 節分行事 14:00~15:00 カラオケ午後休み	健やか体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	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	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	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
	9	10	11	12	13	14
休館日	スローステップ 13:00~13:40 館)スマホ相談会 14:00~15:30 カラオケ午後休み	建国記念日	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	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 ボランティア懇談会 14:00~15:00 カラオケ終日休み	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	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
	16		17	18	19	20
休館日	都)スマホ相談会 13:00~16:00 カラオケ午後休み	フレイル予防体操 10:00~10:45 安心生活相談 14:00~15:00 カラオケ午後休み	ゲームでボウリング 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	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 カラオケ終日休み	いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00~16:00 カラオケ終日休み
	23	24	25	26	27	28
天皇誕生日	振替休日	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 健康ストレッチ 13:00~14:30 カラオケ午後休み	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 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 沖縄三線で歌う会 15:00~16:00 カラオケ終日休み	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	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           恵方は「西南西」         </div>
		☆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・・・3月の利用は2月1日(土)受付となります。					