

3月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年2月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付 : 2月20日(木)9時~2月26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/>

★ 1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
★ 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
★ 4日(火)「認知症予防出前講座」 認知症予防のために!楽しく勉強しましょう!!	時間: 14時~15時 定員: 10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・27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)「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: 11時~12時 定員: 4名 場所: 娯楽室
★ 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
★ 13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
★ 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
★ 15日(土)「ウクレレ漫談」 ウクレレの軽快なメロディーとユニークで、楽しい時間を過ごしましょう。	時間: 10時~11時 定員: 15名 場所: 娯楽室
★ 15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: 11時~12時 定員: 15名 場所: 娯楽室
★ 17日(月)「手芸を楽しむ会」 小さなカップを使って「小物入れ」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
★ 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)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
★ 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~14時30分 定員: 20名 場所: 娯楽室
★ 25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
★ 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
先着順	
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Android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
11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
29日(土)「行政書士による勉強会」~遺言書って必要ですか?~ 行政書士による、勉強会と質疑応答を行います。	13時~14時 定員30名
当日抽選	
毎週月曜日「スローステップ運動」 ※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
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



3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	健やか体操 13:00~13:40 認知症予防出前講座 14:00~15:00	ゲームでボウリング 13:00~14:15	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	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	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	お花を楽しむ会 11:00~12:00 転倒予防教室 15:30~16:00	
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	スローステップ 13:00~13:40	館)スマホ相談会 13:30~15:00	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	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
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	ボールストックで 散歩 14:00~15:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	ウクレレ漫談 10:00~11:00 落語を楽しむ会 11:00~12:00 ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	スローステップ 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	フレイル予防体操 10:00~10:45	健康ストレッチ 13:00~14:30	ゲームでボウリング 13:00~14:15	春分の日	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	いきいき健康体操 13:00~13:40		ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:30	
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	スローステップ 13:00~13:40	みんなで歌う会 14:00~15:00	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	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	
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	沖縄三線で歌う会 15:00~16:00	パソコン教室 10:30~11:30 音楽健康体操 13:30~14:30	行政書士勉強会 13:00~14:00	
30	31	☆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・4水曜日 9時~12時・13時~16時					
休館日	スローステップ 13:00~13:40						
カラオケ午前・午後							

☆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・・・4月の利用は3月1日(土)受付となります。