

# 4月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年3月21日  
練馬区石神井台2-18-13  
☎03-3995-8270



申込み受付 : 3月21日(金)9時~3月25日(火)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://senyokai.or.jp/>

★ 1日・15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	
★ 2日(水)「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: 多目的会議室	
★ 2日(水)12日(土)「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	
★ 3日・10日・17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	
★ 5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	
★ 9日(水)・19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	
★ 10日(木)「ポールストック運動」 ポールを使った体操と公園内のウォーキングを行います。運動靴・水分をご用意ください。	時間: 14時~15時 定員: 4名 場所: 多目的会議室	
★ 11日・25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	
★ 12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。オンラインによる講座です。	時間: 15時30分~16時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
★ 15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: 8名 場所: 娯楽室	
★ 22日(火)「安心生活相談」 「消費者被害と防止対策」	時間: 14時~15時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
★ 23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と決めましょう。	時間: 13時~14時 定員: 5名 場所: 娯楽室	
★ 24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	
★ 25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	
★ 26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~15時20分 定員: 20名 場所: 娯楽室	
先着順	3日(木)館職員の「初心者スマホ活用術」 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
	8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 娯楽室
	17日(木)「フレイル予防講座」介護予防・フレイル予防 ※4/1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
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 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(25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



# 4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
			パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	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 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
		健康ストレッチ 13:00~14:30	ゲームでボウリング 13:00~14:15	館)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
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	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 運動 14:00~15:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	ゲームでボウリング 13:00~14:15 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		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
	スローステップ 13:00~13:40	健康ストレッチ 13:00~14:30		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	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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	安心生活相談 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 13:00~15:20
	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	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
27	28	29	30	<p>新たな年度が始まりました。 今年度も宜しくお願い致します。</p> <p>石神井台敬老館 職員一同</p>		
休館日	スローステップ 13:00~13:40	昭和の日				
	カラオケ午前・午後		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...5月の利用は4月1日(火)受付となります。

利敬  
用老  
方館  
法の