

# 5月石神井台敬老館だより

発行日 令和7年4月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



申込み受付：4月21日(月)9時～4月25日(金)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28日発表です)

★ 1日・8日・15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(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
★ 7日(水)・10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
★ 8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
★ 9日・23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(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
★ 13日・20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2・第3火曜日開催です	時間：13時～14時30分 定員：15名 場所：娯楽室
★ 14日(水)・17日(土)「ボッチャを楽しむ会」 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
★ 17日(土)「輪投げを楽しむ会」 ※今月は第3土曜日開催です 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
★ 20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(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
★ 23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
★ 24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 定員：20名 場所：娯楽室
★ 27日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締め切り 20日(火) カラオケ機器を使い 童謡・唱歌・歌謡曲をみんなで思いっきり歌って楽しみましょう。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 28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
先着順	
1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 娯楽室
21日(水)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
15日(木)「フレイル予防講座」 股・膝関節痛予防 ※5/1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」(23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



# 5月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30		憲法記念日
				館)スマホ活用術 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:00～13:40	
				カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	子供の日	振替休日	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	太極拳教室 10:00～11:30	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	ボールストック 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	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
11	12	13	14	15	16	17
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 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
	スローステップ 13:00～13:40	健康ストレッチ 13:00～14:30	ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15	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
18	19	20	21	22	23	24
休館日		フレイル予防体操 10:00～10:45		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	健康ストレッチ 13:00～14:30	館)スマホ相談会 13:30～15:00	沖縄三線で歌う会 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 13:00～15:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
25	26	27	28	29	30	31
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		いきいき健康体操 13:00～13:40	
	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

☆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)年未年始12/29～1/3までお休み

利  
敬  
老  
方  
館  
の  
法

★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・・・6月の利用は5月1日(木)受付となります。