

# 6月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年5月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付 : 5月20日(火)9時~5月26日(月)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28日発表です)

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

★ 3日・17日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	時間: 13時~14時30分 定員: 15名 場所: 娯楽室	
ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。		
★ 4日(水)「パソコンを楽しむ会」	時間: 10時~11時 定員: 2名 場所: 多目的会議室	
パソコン初心者大歓迎! 初歩的な使い方を学びましょう。		
★ 4日(水)・14日(土)「ゲームでボウリング」	時間: 13時~14時15分 定員: 各4名 場所: 娯楽室	
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。		
★ 5日・12日・19日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間: 10時~11時30分 定員: 3名 場所: 多目的会議室	
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。		
★ 7日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間: 10時~11時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
公式ルールでの輪投げを行います(5m先から投げます)		
★ 11日(水)「ねりま ゆる×らく体操」	時間: 10時~11時30分 定員: 15名 場所: 娯楽室	
練馬区体操指導員による健康体操です。汗拭きタオルをご持参ください		
★ 11日(水)・21日(土)「ボッチャを楽しむ会」	時間: 13時~14時15分 定員: 各6名 場所: 娯楽室	
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!		
★ 12日(木)「ポールストック運動」	時間: 14時~15時 定員: 4名 場所: 多目的会議室	
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。		
★ 13日・27日(金)「太極拳教室」	時間: 10時~11時30分 定員: 各12名 場所: 娯楽室	
講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。		
★ 14日(土)「転倒予防教室」	時間: 15時30分~16時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
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。		
★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」	時間: 13時~15時 定員: 6名 場所: 多目的会議室	
可愛い『草履のブローチ』を作ります。		
★ 17日(火)「フレイル予防体操」	時間: 10時~10時45分 定員: 8名 場所: 娯楽室	
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。		
★ 21日(土)「落語を楽しむ会」	時間: 11時~12時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
大泉落語研究会の皆様による落語会です。		
★ 23日(月)「地域食育講座」	時間: 10時~11時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
いざという時の食に備えて~まず命そして命をつなぐのは食~		
★ 24日(火)「安心生活相談」	時間: 14時~15時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
熱中症予防対策・健康管理について		
★ 25日(水)「スカットボールを楽しむ会」	時間: 13時~14時 定員: 5名 場所: 娯楽室	
気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。		
★ 26日(木)「沖縄三線で歌う会」	時間: 15時~16時 定員: 10名 場所: 娯楽室	
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)		
★ 27日(金)「音楽健康体操」	時間: 13時30分~14時30分 定員: 15名 場所: 娯楽室	
講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。		
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間: 13時~15時 定員: 20名 場所: 娯楽室	
懐かしの映画を上映します。		
先着順	5日(木)館職員の「初心者スマホ活用術」	14時30分~15時30分 定員各3名
	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。	娯楽室
	10日(火)館職員の「スマホ相談会」	13時30分~15時 定員各2名
当日抽選	初心者向けの相談会です。3部制(各30分)。電話申し込み可。	娯楽室
	19日(木)「フレイル予防講座」腰痛予防	14時30分~15時30分 定員10名
当日抽選	※6/2から申込み開始。電話申込み可。オンラインによる講座です。	娯楽室
	毎週月曜日「スローステップ運動」	13時~13時40分 定員10名
	※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。	娯楽室
当日抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(27日はお休みです)	13時~13時40分 定員15名
	※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	娯楽室



# 6月カレンダー

石神井台敬老館

”注” 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日			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		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 カラオケ午前・午後	健康ストレッチ 13:00~14:30 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	館)スマホ活用術 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	カラオケ終日休み
	8	9	10	11	12	13
休館日			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ねりま ゆる×らく体操 10:00~11:30 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	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	館)スマホ相談会 13:30~15:00 カラオケ午後休み	ゆる×らく体操 10:00~11:30 ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ午前休み	ポールストック 運動 14:00~15:00 カラオケ午前休み	いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前休み	ゲームでボウリング 13:00~14:15 転倒予防教室 15:30~16:00 カラオケ終日休み
	15	16	17	18	19	20
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 落語を楽しむ会 11:00~12:00 ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15
	スローステップ 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:00~15:00 カラオケ午前・午後	健康ストレッチ 13:00~14:30 カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	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	カラオケ終日休み
	22	23	24	25	26	27
休館日	地域食育講座 10:00~11:00		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 カラオケ午前休み	安心生活相談 14:00~15:00 カラオケ午後休み	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00 カラオケ午前・午後	沖縄三線で歌う会 15:00~16:00 カラオケ終日休み	音楽健康体操 13:30~14:30 カラオケ終日休み	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~15:00 カラオケ終日休み
	29	30	 <p><b>七夕飾り</b> 6月25日(水)~7月5日(土)</p> <p>☆今年も七夕の笹と短冊をご用意いたします 皆様の叶えたいお願い事を書いて 笹に飾りましょう☆</p>			
スローステップ 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...7月の利用は6月2日(月)受付となります。

利  
敬  
用  
老  
方  
館  
法  
の