

# 7月石神井台敬老館だより

発行日 令和7年6月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



申込み受付：6月20日(金)9時～6月26日(木)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)

|                              |                                                                |     |                     |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|---------------------|
| ★ 1日(火)「フレイル予防体操」            | ※今月は第1火曜日の開催です                                                 | 時間: | 10時～10時45分          |
|                              | 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。                              | 定員: | 8名                  |
| ★ 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。                                         | 場所: | 8名 娯楽室              |
|                              |                                                                | 時間: | 13時～14時30分          |
| ★ 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。                                     | 定員: | 15名                 |
|                              |                                                                | 場所: | 娯楽室                 |
| ★ 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: | 10時～11時             |
|                              |                                                                | 定員: | 2名                  |
| ★ 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カ月お休みです。                                 | 場所: | 多目的会議室              |
|                              |                                                                | 時間: | 13時～14時15分          |
| ★ 5日(土)「輪投げを楽しむ会」            | 公式ルール of 輪投げを行います(5m先から投げます)                                   | 定員: | 各4名                 |
|                              |                                                                | 場所: | 娯楽室                 |
| ★ 9日(水)・19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: | 10時～11時30分          |
|                              |                                                                | 定員: | 3名                  |
| ★ 10日(木)「ポールストック運動」          | ポールを使ったインナーマッスルを鍛える体操です。今月は室内で行います。                            | 場所: | 多目的会議室              |
|                              |                                                                | 時間: | 10時～11時             |
| ★ 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。                                       | 定員: | 10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。                                    | 時間: | 13時～14時15分          |
|                              |                                                                | 定員: | 各6名                 |
| ★ 22日(火)「みんなで歌う会」            | ※リクエスト曲締め切り 15日(火)<br>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。 | 場所: | 娯楽室                 |
|                              |                                                                | 時間: | 14時～15時             |
| ★ 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トと決めましょう。                                        | 定員: | 10名                 |
|                              |                                                                | 場所: | 娯楽室                 |
| ★ 24日(木)「沖縄三線で唄う会」           | 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: | 13時～14時             |
|                              |                                                                | 定員: | 5名                  |
| ★ 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。                                        | 場所: | 娯楽室                 |
|                              |                                                                | 時間: | 15時～16時             |
| ★ 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。                                                  | 定員: | 10名                 |
|                              |                                                                | 場所: | 娯楽室                 |
| ★ 29日(火)「街かどケアカフェ」           | 折り紙で作る『和傘』                                                     | 時間: | 13時30分～14時30分       |
|                              |                                                                | 定員: | 15名                 |
| ★ 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。              | 場所: | 娯楽室                 |
|                              |                                                                | 時間: | 14時30分～15時30分 定員各3名 |
| ★ 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。                                 | 時間: | 13時30分～15時 定員各2名    |
|                              |                                                                | 場所: | 娯楽室                 |
| ★ 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。                     | 時間: | 13時～13時40分 定員10名    |
|                              |                                                                | 場所: | 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。                                      | 時間: | 13時～13時40分 定員15名    |
|                              |                                                                | 場所: | 娯楽室                 |

先着順

当日抽選



7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                                                            |
|-------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>七夕飾り</b><br>6月25日～7月5日<br>★短冊に願いを込めて、<br>笹に飾りましょう。 |                        | 1                       | 2                                 | 3                                   | 4                       | 5                                                            |
|                                                       |                        | フレイル予防体操<br>10:00～10:45 | パソコンを楽しむ会<br>10:00～11:00          | 14時まで団体利用<br>陶芸を楽しむ会<br>10:00～11:30 |                         | 健康麻雀<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>輪投げを楽しむ会<br>10:00～11:00 |
|                                                       |                        | 健康ストレッチ<br>13:00～14:30  | ゲームでボウリング<br>13:00～14:15          | 館)スマホ活用術<br>14:30～15:30             | いきいき健康体操<br>13:00～13:40 |                                                              |
|                                                       |                        | 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                                                     |
| 6                                                     | 7                      | 8                       | 9                                 | 10                                  | 11                      | 12                                                           |
| 休館日                                                   |                        |                         | 健康麻雀<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00 | 14時まで団体利用<br>陶芸を楽しむ会<br>10:00～11:30 | 太極拳教室<br>10:00～11:30    | 健康麻雀<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00                            |
|                                                       | スローステップ<br>13:00～13:40 | 館)スマホ相談会<br>13:30～15:00 | ポッチャを<br>楽しむ会<br>13:00～14:15      | ボールストック<br>運動<br>14:00～14:30        | いきいき健康体操<br>13:00～13:40 | ゲームでボウリング<br>13:00～14:15<br>転倒予防教室<br>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                                                   |                        |                         |                                   | 14時まで団体利用<br>陶芸を楽しむ会<br>10:00～11:30 |                         | 健康麻雀<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00                            |
|                                                       | スローステップ<br>13:00～13:40 | 健康ストレッチ<br>13:00～14:30  |                                   |                                     | いきいき健康体操<br>13:00～13:40 | ポッチャを<br>楽しむ会<br>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                         | カラオケ午前休み                            | 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                                                   | 海の日                    |                         | 健康麻雀<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00 | 14時まで団体利用                           | 太極拳教室<br>10:00～11:30    | 健康麻雀<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00                            |
|                                                       |                        | みんなで歌う会<br>14:00～15:00  | スカットボールを<br>楽しむ会<br>13:00～14:00   | 沖縄三線で唄う会<br>15:00～16:00             | 音楽健康体操<br>13:30～14:30   | ミニシアターを<br>楽しむ会<br>13:00～15:05                               |
|                                                       |                        | 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                                | 31                                  |                         |                                                              |
| 休館日                                                   | スローステップ<br>13:00～13:40 | 街かどケアカフェ<br>14:00～15:00 |                                   | 14時まで団体利用                           |                         |                                                              |
|                                                       | 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 /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・・・8月の利用は7月1日(火)受付となります。

利  
敬  
用  
老  
方  
館  
法  
の