

9月石神井台敬老館だより

発行日 令和7年8月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付 : 8月20日(水)9時~8月26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28日発表です)

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

★ 2日・16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: 娛樂室
★ 3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
★ 3日(水)13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: 娛樂室
★ 4日・11日・18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
★ 9日(火)「練馬区健康いきいき体操」 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。	時間: 10時~11時 定員: 15名 場所: 娛樂室
★ 10日(水)・20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: 娛樂室
★ 11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。	時間: 14時~14時30分 定員: 4名 場所: 多目的会議室
★ 12日・26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: 娛樂室
★ 13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: 娛樂室
★ 16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: 娛樂室
★ 20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30分~11時 定員: 10名 場所: 娛樂室
★ 20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: 10名 場所: 娛樂室
★ 24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: 娛樂室
★ 25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。	時間: 15時~16時 定員: 10名 場所: 娛樂室
★ 26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: 娛樂室
★ 27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: 娛樂室
★ 27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05分 定員: 20名 場所: 娛樂室
★ 30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もいっきり歌い楽しみましょう。	時間: 14時~15時 定員: 10名 場所: 娛樂室

先着順	4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 娛樂室
	9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 娛樂室
	18日(木)「フレイル予防講座」股・膝・腰の疼痛 *9/1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 娛樂室
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(15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。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 娛樂室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(26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 娛樂室
	毎週土曜日と第2・第4水曜日「健康麻雀」 *午前の部 9時受付・午後の部 13時受付。人数が多い場合は抽選となります。	9時~12時・13時~16時 定員各8名 多目的会議室



★9月15日(月・祝) 敬老の日記念事業★



演芸大会参加者募集中

・申込み期間8/20~9/3

・先着18組

民謡・詩吟・舞踏・手品・カラオケ等!
ご披露下さい!

午前の部 9時30分~11時30分 申込不要
体力測定会...片足立ち・握力・骨密度測定など

午後の部 13時30分~15時30分 観覧自由
演芸大会...歌・太極拳演舞・沖縄三線演奏など



9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
			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
	スローステップ 13:00~13:40	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
7	8	9	10	11	12	13
休館日		練馬区 健康いきいき体操 10:00~11:00	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 14:00~14:30	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	カラオケ終日休み	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
	14	15敬老の日	16	17	18	19
休館日	体力測定 9:30~11:30	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 ウクレレ漫談 10:30~11:00 落語を楽しむ会 11:00~12:00
	演芸大会 13:30~15:30	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
	21	22	23	24	25	26
休館日		秋分の日	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 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	スローステップ 13:00~13:40		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 13:00~15:05
	カラオケ午前・午後		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
	28		29	30	<p>9月15日(月・祝) 敬老の日記念事業 おめでとうございます</p>	
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				
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み				

☆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(9/15はお休み)

☆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...10月の利用は9月1日(月)受付となります。