

10月 石神井台敬老館だより

申込み受付：9月20日(土)9時～9月26日(金)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29日発表です)

発行日 令和7年9月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



	★ 1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
	★ 1日(水)・11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
	★ 2日・9日・16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
	★ 4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
	★ 7日・21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
	★ 8日(水)・18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
	★ 9日(木)「ポールストック運動」 ポールストック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
	★ 10日・24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
	★ 11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
	★ 14日(火)「安心生活相談」 インフルエンザ等の感染症予防、栄養の話、ヒートショック予防の話。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
	★ 17日(金)「いきいき栄養講座」 管理栄養士による、シニアのための食事のとり方の話と、レシピを紹介します。	時間：10時～11時 定員：10名 場所：娯楽室
	★ 20日(月)「手工芸を楽しむ会」 「キューピーちゃんのお洋服」を作ります。	時間：13時～15時 定員：6名 場所：多目的会議室
	★ 21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(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
	★ 23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：娯楽室
	★ 24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
	★ 25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～14時30分 定員：20名 場所：娯楽室
	★ 28日(火)「オンラインコンサート」 スペシャル歌謡ショー、みんなで歌うコーナー、音楽体操等！お楽しみ盛りだくさん！！	時間：14時～15時 定員：30名 場所：娯楽室
	★ 29日(水)「児童館交流会～おばけパーティー～」 石神井台児童館の子供たちとおばけパーティー♪♪ボランティアさん募集中！	時間：10時30分～11時15分 定員：10名 場所：娯楽室
先 着 順	2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
	14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
	●東京都「スマホ教室」 8日・15日・22日・29日(水)全4日間 4回すべて参加できる方。申込締め切り10/1(水)。電話申し込み可。	9時～12時 定員10名 娯楽室
	●東京都「スマホ相談会」 29日(水) ※予約不要。当日先着順。専門アドバイザーによる個別相談です。	13時～16時 定員12名 娯楽室
	16日(木)「フレイル予防講座」※10/1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。 特別講座『歩くだけじゃダメ！？～健康な身体を作るコツ、教えます～』	13時30分～15時 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12名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(24日はお休みです)スポーツタオルをご持参ください。 ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。映像を見ながら行う体操です。	13時～13時40分 定員20名 娯楽室
	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



10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
			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
			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	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
5	6	7	8	9	10	11
休館日			都)スマホ教室1回目 9:00～12:00	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	健康ストレッチ 13:00～14:30	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00	ボールストック 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
	ポッチャを楽しむ会 13:00～14:15		カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み	カラオケ午後休み
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日		都)スマホ教室2回目 9:00～12:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	いきいき栄養講座 10:00～11:00	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
		館)スマホ相談会 13:30～15:00		フレイル予防講座 13:30～15:00	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
		安心生活相談 14:00～15:00				
		カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
19	20	21	22	23	24	25
休館日		フレイル予防体操 10:00～10:45	都)スマホ教室3回目 9:00～12:00	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	健康ストレッチ 13:00～14:30	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00	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 13:00～14:30
	手工芸を楽しむ会 13:00～15:00		スカットボールを 楽しむ会 13:00～14:00			
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
26	27	28	29	30	31	
休館日			都)スマホ教室4回目 9:00～12:00	14時まで団体利用		
	スローステップ 13:00～13:40	オンライン コンサート 14:00～15:00	児童館交流会 10:30～11:15		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	都)スマホ相談会 13:00～16:00	カラオケ午前休み	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

☆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……11月の利用は10月1日(水)受付となります。