

11月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年10月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付 : 10月20日(月)9時~10月27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/>

	★ 1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
	★ 4日(火)「フレイル予防体操」 ※今月は第1火曜日の開催です 体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。水分をご持参ください。	時間: 10時~10時45分 定員: 15名 場所: 娯楽室
	★ 4日・18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
	★ 5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
	★ 5日(水)・8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
	★ 6日・13日・20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(金)「ねりま お口すっきり体操」 口腔ケアの講座と、お口の体操、上半身・足の体操、音楽を使ったリズムカルな体操を行います。	時間: 10時~11時30分 定員: 10名 場所: 娯楽室
	★ 8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
	★ 12日(水)・15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
	★ 13日(木)「ポールストック運動」 ポールストックを使った体操と、公園内を散歩します。運動靴・水分をご用意下さい。	時間: 14時~15時 定員: 4名 場所: 多目的会議室
	★ 14日・28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
	★ 22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
	★ 25日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締め切り 18日(水) カラオケ機を使い童謡・唱歌・歌謡曲をみんなでの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: 娯楽室
	★ 26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
	★ 27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
	★ 28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
	★ 29日(土)「手工芸を楽しむ会」 「帆掛け船」を作ります。	時間: 13時30分~15時30分 定員: 10名 場所: 娯楽室
先 着 順	6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
	11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」 5日・12日・19日・26日(水)全4日間 4回すべて参加できる方。申込締め切り10/29(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」 19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
	20日(木)「フレイル予防講座」 尿漏れの予防 ※11/1から申込開始。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12名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(28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」 ※人数が多い場合は抽選を行い、順番で交代となります。	9時~12時・13時~16時 定員各8名 多目的会議室



11月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
						1 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ終日休み
2 休館日	3 文化の日	4 フレイル予防体操 10:00～10:45 健康ストレッチ 13:00～14:30 カラオケ終日休み	5 都)スマホ教室1回目 9:00～12:00 パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 ゲームでボウリング 13:00～14:15 カラオケ午前休み	6 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 館)スマホ活用術 14:30～15:30 カラオケ終日休み	7 ねりま お口すっきり体操 10:00～11:30 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前休み	8 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 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ終日休み
9 休館日	10	11	12 都)スマホ教室2回目 9:00～12:00 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ午前・午後	13 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 ポールストック 運動 14:00～15:00 カラオケ午前休み	14 太極拳教室 10:00～11:30 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前休み	15 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ終日休み
16 休館日	17	18	19 都)スマホ教室3回目 9:00～12:00 都)スマホ相談会 13:00～16:00 カラオケ終日休み	20 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 フレイル予防講座 14:30～15:30 カラオケ終日休み	21 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	22 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00～15:00 カラオケ終日休み
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 みんなで歌う会 14:00～15:00 カラオケ午後休み	26 都)スマホ教室4回目 9:00～12:00 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 スカットボールを 楽しむ会 13:00～14:00 カラオケ午前休み	27 14時まで団体利用 沖縄三線で唄う会 15:00～16:00 カラオケ終日休み	28 太極拳教室 10:00～11:30 音楽健康体操 13:30～14:30 カラオケ終日休み	29 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 手工芸を楽しむ会 13:30～15:30 カラオケ終日休み
30 休館日	☆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…12月の利用は11月1日(土)受付となります。					