

12月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年11月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



申込み受付 : 11月20日(木)9時~11月26日(水)12時まで
申込み方法 : 敬老館窓口にご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/>

	★ 2日・23日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	※今月は第1・第4火曜日の開催です	時間:	13時~14時30分
	ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。		定員:	15名
	★ 3日(水)「パソコンを楽しむ会」		時間:	10時~11時
	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:	2名
	★ 3日(水)・13日(土)「ゲームでボウリング」		時間:	13時~14時15分
	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。		定員:	各4名
	★ 6日(土)「輪投げを楽しむ会」		時間:	10時~11時
	公式ルールで輪投げを行います(5m先から投げます)		定員:	10名
	★ 6日(土)「ウクレレ漫談」		時間:	13時30分~14時
	ウクレレの軽快なメロディー♪ユニークで、楽しい時間を過ごしましょう。		定員:	20名
	★ 6日(土)「フラダンスショー」		時間:	14時~14時40分
	『モアニケアラ クブラウ フラストスタジオ』の皆さんによる華麗なるフラダンスショー!!		定員:	20名
	★ 10日(水)・20日(土)「ボッチャを楽しむ会」		時間:	13時~14時15分
	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!		定員:	各6名
	★ 11日・18日・25日(木)「陶芸を楽しむ会」	※今月は第2・第3・第4木曜日の開催です	時間:	10時~11時30分
	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。		定員:	3名
	★ 11日(木)「ポールストック運動」		時間:	14時~15時
	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。		定員:	4名
	★ 12日・26日(金)「太極拳教室」		時間:	10時~11時30分
	講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。		定員:	各12名
	★ 13日(土)「転倒予防教室」		時間:	15時30分~16時
	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。		定員:	10名
	★ 16日(火)「フレイル予防体操」		時間:	10時~10時45分
	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。		定員:	15名
	★ 16日(火)「安心生活相談」		時間:	14時~15時
	住宅火災と防火対策について。		定員:	10名
	★ 20日(土)「落語を楽しむ会」		時間:	11時~12時
	大泉落語研究会の皆様による落語会です。		定員:	10名
	★ 24日(水)「スカットボールを楽しむ会」		時間:	13時~14時
	気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。		定員:	5名
	★ 26日(金)「音楽健康体操」		時間:	13時30分~14時30分
	講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。		定員:	15名
	★ 27日(土)「ミニシアターを楽しむ会」		時間:	13時~14時45分
	懐かしの映画を上映します。		定員:	20名
先 着 順	4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。		13時30分~15時	定員各2名
	9日(火)館職員の「スマホ相談会」		9時~12時	定員10名
	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~16時	定員12名
	●東京都「スマホ教室」 3日・10日・17日・24日(水)全4日間		14時30分~15時30分	定員10名
当 日 抽 選	4回すべて参加できる方。申込締め切り11/26(水)。電話申し込み可。		13時~13時40分	定員12名
	●東京都「スマホ相談会」 17日(水)		13時~13時40分	定員20名
	※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。		9時~12時・13時~16時	定員各8名
	18日(木)「フレイル予防講座」 心疾患の予防			
	※12/1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。			
当 日 抽 選	毎週月曜日「スローステップ運動」	※1日は13:30~14:10の開催です	13時~13時40分	定員12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。		13時~13時40分	定員20名
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(26日はお休みです) スポーツタオルをご持参ください。		9時~12時・13時~16時	定員各8名
当 日 抽 選	※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。			
	毎週土曜日と第2・第4水曜日「健康麻雀」			
当 日 抽 選	※人数が多い場合は抽選を行い、順番で交代となります。			

12月



12月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	電気設備点検 12:00～13:30 ※停電になります		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	14時まで団体利用		健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 ウクレレ漫談 13:30～14:00 フラダンスショー 14:00～14:40
	スローステップ 13:30～14:10	健康ストレッチ 13:00～14:30		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	カラオケ午前休み	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			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	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		ボールストック 運動 14:00～15:00	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	カラオケ午後休み	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
14	15	16	17	18	19	20
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 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	安心生活相談 14:00～15:00	都)スマホ相談会 13:00～16:00	フレイル予防講座 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	カラオケ終日休み	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	27
休館日			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	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 利用者懇談会 14:45～15:30			音楽健康体操 13:30～14:30	ミニシアターを楽しむ会 13:00～14:45
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
28	29	30	31	今年も大変お世話になりました 12月28日(日)～1月4日(日)まで お休みとなります。 1月5日(月)から開館です。 何卒ご了承くださいませ。		
休館日	休館日	休館日	大晦日			

☆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・将棋・オセロ / 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…1月の利用は12月1日(月)受付となります。

良いお年を
お迎え下さい

