

1月 石神井台敬老館だより

発行日 令和7年12月20日
練馬区石神井台2-18-13
☎03-3995-8270
URL <https://senyokai.or.jp/>



申込み受付：12月20日(土)9時～12月26日(金)12時まで
申込み方法：敬老館窓口、またはお電話にてお申し込みください。(抽選結果は27日発表です)

★ 6日・20日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	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
	場所：娯楽室
★ 7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
	場所：多目的会議室
★ 7日(水)・10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
	場所：娯楽室
★ 8日・15日・22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
	場所：多目的会議室
★ 9日・23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
	場所：娯楽室
★ 10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
	場所：娯楽室
★ 14日(水)・17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
	場所：娯楽室
★ 17日(土)「輪投げを楽しむ会」 今月は第3土曜日の開催です	時間：10時～11時
公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	定員：10名
	場所：娯楽室
★ 20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
	場所：娯楽室
★ 21日(水)「オンラインコンサート」	時間：14時～15時
スペシャル歌謡ショー、音楽体操等！お楽しみ盛りだくさん！！	定員：30名
	場所：娯楽室
★ 22日(木)「ポールストック運動」 ※今月は第4木曜日の開催です	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
	場所：多目的会議室
★ 23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
	場所：娯楽室
★ 24日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間：13時～14時30分
懐かしの映画を上映します。	定員：20名
	場所：娯楽室
★ 27日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締切り 20日(火)	時間：14時～15時
カラオケ機の音に合わせて童謡・唱歌・歌謡曲をみんなで歌い、楽しみましょう。	定員：10名
	場所：娯楽室
★ 28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
	場所：娯楽室
★ 29日(木)「街かどケアカフェ」	時間：14時～15時
紙コップとフェルトを使って作る『花かご』	定員：10名
	場所：娯楽室

先着順	8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。	娯楽室
	13日(火)館職員の「スマホ相談会」	13時30分～15時 定員各2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。	娯楽室
	15日(木)「フレイル予防講座」 歩行時の転倒予防	14時30分～15時30分 定員10名
	※12/22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。	娯楽室
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」	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。	娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(23日はお休みです) ★スポーツタオルをご持参下さい	13時～13時40分 定員20名
	※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。	娯楽室
	毎週土曜日と第2・第4水曜日「健康麻雀」	9時～12時・13時～16時 定員各8名
	※人数が多い場合は抽選を行い、順番で交代となります。	多目的会議室



1月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元 日	休 館 日	休 館 日
4	5	6	7	8	9	10
休 館 日	スローステップ 13:00～13:40	健康ストレッチ 13:00～14:30	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 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 館)スマホ活用術 14:30～15:30	太極拳教室 10:00～11:30 いきいき健康体操 13:00～13:40	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	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
11	12	13	14	15	16	17
休 館 日	成 人 の 日	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 館)スマホ相談会 13:30～15:00	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 フレイル予防講座 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 ポッチャを 楽しむ会 13:00～14:15
		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
18	19	20	21	22	23	24
休 館 日	スローステップ 13:00～13:40	フレイル予防体操 10:00～10:45 健康ストレッチ 13:00～14:30	オンライン コンサート 14:00～15:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 ボールストック 運動 14:00～15:00	太極拳教室 10:00～11:30 音楽健康体操 13:30～14:30	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
25	26	27	28	29	30	31
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	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 街かどケアカフェ 14:00～15:00	いきいき健康体操 13:00～13:40	健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み

☆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・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…2月の利用は1月5日(月)受付となります。