

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://senyoukai.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」 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
★ 7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
★ 7日(水)・10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
★ 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 3回すべて参加できる方。一度参加された方は5ヶ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・23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
★ 10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(水)・17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
★ 17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) ※今月は第3土曜日の開催です	時間：10時～11時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 20日(火)「フレイル予防体操」 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
★ 21日(水)「オンラインコンサート」 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！！	時間：14時～15時 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 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
★ 23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
★ 24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
★ 27日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締切り 20日(火) 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。	時間：14時～15時 定員：10名 場所：娯楽室
★ 28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決めましょう。	時間：13時～14時 定員：5名 場所：娯楽室
★ 29日(木)「街かどケアカフェ」 紙コップとフェルトを使って作る『花かご』	時間：14時～15時 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」 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
	13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
	15日(木)「フレイル予防講座」 歩行時の転倒予防 ※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。	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」(23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。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



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			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	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	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	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	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
	館)スマホ相談会 13:30~15:00	ボッチャを 楽しむ会 13:00~14:15	フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ボッチャを 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		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	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	オンライン コンサート 14:00~15:00	ポールストック 運動 14:00~15:00	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
	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			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	みんなで歌う会 14:00~15:00	スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00	街かどケアカフェ 14:00~15:00	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
<p>☆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)</p> <p>木曜日は午後のみ、土曜日は休み</p> <p>☆囲碁・将棋・オセロ / 月～土……9時～12時・13時～16時30分</p> <p>☆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</p>						
利 敬 用 老 方 館 の	<p>★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。</p> <p>★ご利用方法……来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい。</p> <p>※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。</p> <p>★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。</p>					