

# 2月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年1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 : 1月20日(火)9時~1月26日(月)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28日発表です)

★ 3日・24日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」	時間:	13時~14時30分
	定員:	15名
ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	場所:	娯楽室
★ 4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。		
★ 4日(水)・14日(土)「ゲームでボウリング」	時間:	10時~11時
	定員:	2名
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。	場所:	多目的会議室
★ 5日・12日・19日(木)「陶芸を楽しむ会」	時間:	13時~14時15分
	定員:	各4名
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。	場所:	娯楽室
★ 7日(土)「輪投げを楽しむ会」	時間:	10時~11時30分
	定員:	3名
公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	場所:	多目的会議室
★ 7日(土)「手工芸を楽しむ会」	時間:	10時~11時
	定員:	10名
「帆掛け船」を作ります。	場所:	娯楽室
★ 12日(木)「ポールストック運動」	時間:	13時30分~15時30分
	定員:	10名
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。	場所:	娯楽室
★ 13日・27日(金)「太極拳教室」	時間:	14時~15時
	定員:	4名
講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	場所:	多目的会議室
★ 14日(土)「転倒予防教室」	時間:	10時~11時30分
	定員:	各12名
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。	場所:	娯楽室
★ 17日(火)「フレイル予防体操」	時間:	15時30分~16時
	定員:	10名
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。	場所:	娯楽室
★ 17日(火)「安心生活相談」	時間:	10時~10時45分
	定員:	15名
転倒防止講座と福祉用具の紹介~上石神井地域包括支援センターによる講座です~	場所:	娯楽室
★ 18日(水)・21日(土)「ボッチャを楽しむ会」	時間:	14時~15時
	定員:	10名
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!	場所:	娯楽室
★ 25日(水)「スカットボールを楽しむ会」	時間:	13時~14時15分
	定員:	各6名
気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう。	場所:	娯楽室
★ 27日(金)「音楽健康体操」	時間:	13時~14時
	定員:	5名
講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	場所:	娯楽室
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間:	13時30分~14時30分
	定員:	15名
懐かしの映画を上映します。	場所:	娯楽室
先着順	5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
	10日(火)館職員の「スマホ相談会」	13時30分~15時 定員各2名
順	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
	19日(木)「フレイル予防講座」 脳卒中の予防	14時30分~15時30分 定員10名
当日抽選	※2/2から申込開始。オンラインによる講座です。電話申し込み可。	娯楽室
	毎週月曜日「スローステップ運動」	13時~13時40分 定員12名
★ スポーツタオル をご持参下さい	※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」(27日はお休みです)	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4日・25日水曜日「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



# 2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	7
休館日			健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 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 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 館)スマホ活用術 14:30～15:30		健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 手工芸を楽しむ会 13:30～15:30
	スローステップ 13:00～13:40	健康ストレッチ 13:00～14:30			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・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
8	9	10	11	12	13	14
休館日			建国記念日	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	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
	スローステップ 13:00～13:40	館)スマホ相談会 13:30～15:00				
	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	カラオケ終日休み
15	16	17	18	19	20	21
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 フレイル予防講座 14:30～15:30		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
	スローステップ 13:00～13:40	安心生活相談 14:00～15:00	ポッチャを楽しむ会 13:00～14:15		いきいき健康体操 13:00～13:40	
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	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
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日		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	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 13:00～14:35
		健康ストレッチ 13:00～14:30				
		カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	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 /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……3月の利用は2月2日(月)受付となります。