

# 3月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年2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：2月20日(金)9時～2月26日(木)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)

★ 2日(月)「もの忘れ予防体操」 脳トレや音楽に合わせて楽しく体操を行います。	時間：10時～11時30分 定員：20名 場所：娯楽室	
★ 3日・17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	
★ 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。	時間：10時～11時 定員：2名 場所：多目的会議室	
★ 4日(水)・14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	
★ 5日・12日・19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	
★ 7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	
★ 11日(水)・21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	
★ 12日(木)「ポールストック運動」 ポールを使った体操と、屋外のウォーキングをします。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	
★ 13日・27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	
★ 14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	
★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」 フェルトで作る「猫の置物」	時間：13時～15時 定員：6名 場所：多目的会議室	
★ 17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	
★ 18日(水)「体力測定会」 片足立ち・握力・骨密度測定などを行います。	時間：13時30分～15時30分 定員：15名 場所：娯楽室	
★ 21日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会による落語会です。	時間：11時～12時 定員：10名 場所：娯楽室	
★ 24日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締切 17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	
★ 25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と決めましょう。	時間：13時～14時 定員：5名 場所：娯楽室	
★ 27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	
★ 28日(土)「行政書士勉強会」 ・終活を始める前に知っておきたいこと！・誰のための終活？・終了後に個別相談もあります！	時間：10時～11時 定員：30名 場所：娯楽室	
★ 28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32分 定員：20名 場所：娯楽室	
先着順	5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)。	14時30分～15時30分 定員各3名 娯楽室
	10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)。	13時30分～15時 定員各2名 娯楽室
	19日(木)「フレイル予防講座」 内部疾患・身体症状予防のまとめ ※3/2から申込開始。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
	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
当日抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(27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

# 3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	もの忘れ予防体操 10:00~11:30		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		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	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	
	カラオケ午前休み	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			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	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	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15	ポールストック 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・午後	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 ボランティア懇談会 11:00~12:00		14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	春分の日	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 カラオケ終日休み
	スローステップ 13:00~13:40	健康ストレッチ 13:00~14:30	体力測定会 13:30~15:30	フレイル予防講座 14:30~15:30		
	手工芸を楽しむ会 13:00~15:00					
22	23	24	25	26	27	28
休館日			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 行政書士勉強会 10:00~11:00
	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		音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:32
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
29	30	31				
休館日						
	スローステップ 13:00~13:40					
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後				



☆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 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…4月の利用は3月2日(月)受付となります。
---------------------------------	---