

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」	時間: 10時~11時30分
脳トレや音楽に合わせて楽しく体操を行います。	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」	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
★ 4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
★ 4日(水)・14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
★ 5日・12日・19日(木)「陶芸を楽しむ会」	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
★ 7日(土)「輪投げを楽しむ会」	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
★ 11日(水)・21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
★ 12日(木)「ポールストック運動」	時間: 14時~15時
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。	定員: 4名
	場所: 多目的会議室
★ 13日・27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
★ 14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
★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」	時間: 13時~15時
フェルトで作る「猫の置物」	定員: 6名
	場所: 多目的会議室
★ 17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
★ 18日(水)「体力測定会」	時間: 13時30分~15時30分
片足立ち・握力・骨密度測定などを行います。	定員: 15名
	場所: 娯楽室
★ 21日(土)「落語を楽しむ会」	時間: 11時~12時
大泉落語研究会による落語会です。	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)	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
★ 25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
★ 27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
★ 28日(土)「行政書士勉強会」	時間: 10時~11時
・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!	定員: 30名
	場所: 娯楽室
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間: 13時~14時32分
懐かしの映画を上映します。	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」	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)。	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
	初心者向けの相談会です。3部制(各30分)。	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	14時30分~15時30分 定員10名
	※3/2から申込開始。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」(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

★スポーツタオル
をご持参下さい

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	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・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
	スローステップ 13:00～13:40 手工芸を楽しむ会 13:00～15:00	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		カラオケ終日休み
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み		
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 ミニシアターを 楽しむ会 13:00～14:32
	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	
	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…4月の利用は3月2日(月)受付となります。