



4月 石神井台敬老館だより

- ★ 申込み受付 : 3月21日(土)9時~3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28日発表です)

★	ポッチャを楽しむ会 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！	1日(水) 10:00~11:00 18日(土) 13:30~14:30	娯楽室 定員:各6名
★	陶芸を楽しむ会 3回連続で作品を完成させます。エプロンをお持ちください。※一度参加された方は5カ月お休みです。	2・9・16日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名
★	輪投げを楽しむ会 5メートル先の的をめがけて！公式ルールの輪投げを行います。	4日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
★	健康ストレッチ体操 川崎先生のストレッチ体操！心も体もすっきりしましょう！	7・21日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
★	初心者麻雀教室 初めての人大歓迎！講師が丁寧に指導します。	8・22日(水) 9:00~12:00	娯楽室 定員:各6名
★	ゲームでボウリング ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。	8日(水) 10:00~11:00 11日(土) 13:30~14:30	娯楽室 定員:各4名
★	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。	10・24日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名
★	転倒予防教室 下半身を鍛える体操です。	11日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
★	スマホ教室 講師による初心者向けスマホ教室です。	14日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:5名
★	スマホ相談会 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。	14日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名
★	ポールストック運動 理学療法士によるポールを使った体操と、屋外ウォーキングです。運動靴でご参加ください。	15日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
★	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。	21日(火) 10:00~10:45	娯楽室 定員:15名
★	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と決めましょう！！	22日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
★	手工芸を楽しむ会 館職員による手工芸教室です。「フクロウの押絵」を作ります。	23・30日(木) 13:30~15:30	娯楽室 定員:各8名
★	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。	24日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
★	ミニシアターを楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	25日(土) 13:30~15:30	娯楽室 定員:20名
★	安心生活相談 フリフリグッパ体操を行います。	28日(火) 14:00~15:00	娯楽室 定員:10名
当 日 抽 選	スローステップ運動 リズムに合わせた踏み台昇降運動です。当日抽選のため13:20までにお越しください。	毎週月曜日 13:30~14:15	娯楽室 定員:12名
	いきいき健康体操 映像に合わせて楽しく体操！スポーツタオルをご持参ください。当日抽選のため13:20までにお越しください。	3・10・17日(金) 13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
	フレイル予防講座	16日(木) 14:30~15:30	娯楽室 定員10名
	*4月1日から申込開始。 ●【フレイル】健康寿命を延ばそう。		
健康麻雀	毎週土曜日 9:00~12:00・13:00~16:00 8・22日水曜日 13:00~16:00		多目的会議室 娯楽室
*申込不要。みんなで楽しく麻雀をしましょう！！			

4月 カレンダー

石神井台敬老館



日	月	火	水	木	金	土
新たな年度が始まりました。 今年度も宜しくお祝い致します。 石神井台敬老館 職員一同 			1	2	3	4
			ポッチャを 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
				★麻雀開放 14:15~16:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	
			カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
5	6	7	8	9	10	11
休館日			初心者麻雀教室 9:00~12:00 ゲームでボウリング 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 13:30~14:15	健康ストレッチ 13:30~14:30	健康麻雀 13:00~16:00	★麻雀開放 14:15~16:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	ゲームでボウリング 13:30~14:30 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
12	13	14	15	16	17	18
休館日			ポールストック 運動 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
	スローステップ 13:30~14:15	スマホ教室 13:30~14:30 館)スマホ相談会 14:30~16:00		フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:30~14:15	ポッチャを 楽しむ会 13:30~14:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
19	20	21	22	23	24	25
休館日		フレイル予防体操 10:00~10:45	初心者麻雀教室 9:00~12:00 スカットボールを 楽しむ会 10:00~11:00 健康麻雀 13:00~16:00	14時まで団体利用 ★麻雀開放 9:00~12:00 館)手工芸を 楽しむ会 13:30~15:30	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 13:30~15:30
	スローステップ 13:30~14:15	健康ストレッチ 13:30~14:30				
	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ午後休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
26	27	28	29	30		
休館日			昭和の日	14時まで団体利用 ★麻雀開放 9:00~12:00 館)手工芸を 楽しむ会 13:30~15:30		
	スローステップ 13:30~14:15	安心生活相談 14:00~15:00		カラオケ午後休み		
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み		カラオケ午後休み		

○開放事業

- 囲碁・将棋・オセロ・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分
- 麻雀・・・木 事業実施中と団体利用時はお休み*詳細は上記カレンダー参照
- カラオケ・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分(月と金の午後は14時30分～)
*事業実施中と土曜日はお休み

☆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・・・5月の利用は4月1日(水)受付となります