

5月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年4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 : 4月20日(月)9時~4月27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)

★	輪投げを楽しむ会 5メートル先の的をめがけて！公式ルールで輪投げを行います。	2日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10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。	7・14・21日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3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。	8・22日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12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。	9日(土) 13:30~14:30 13日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:各4名
★	転倒予防教室 下半身を鍛える体操です。	9日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
★	ねりま ゆる×らく体操 練馬区体操指導員による健康体操です。タオル(肩幅以上の長さ)をご持参ください。	12日(火) 10:00~11:30	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。	12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。	12日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名
★	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！ ★今月は土曜日だけの開催です。	16日(土) ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	娯楽室 定員:各6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！	19日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15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。	20日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6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。	22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。	23日(土) 13:30~15:30	娯楽室 定員:20名
★	手工芸を楽しむ会 「お手玉」を作ります。	26日(火) 13:30~15:30	娯楽室 定員:6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決めましょう！！	27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。 ★今月は第4木曜日の開催です。	28日(木) 10:00~10:45	娯楽室 定員:15名
★	ウクレレ漫談 ウクレレの軽快なメロディー♪ ユニークで楽しい時間を過ごしましょう！！	28日(木) 13:30~14:15	娯楽室 定員:30名
★	昭和歌謡を楽しもう 昭和歌謡をたっぷり楽しむ会！みんなで歌ったり、歌にまつわるクイズやエピソード紹介など盛りだくさん♪♪	28日(木) 14:30~16:00	娯楽室 定員:30名
★	行政書士による相談会 お1人20分程度の個別相談を行います。 ★2カ月連続コース	30日(土) 10:00~12:00	娯楽室 定員:6名
★	初心者麻雀教室 ・水曜コース 5月13・27日 6月10・24日の4回 ・土曜コース 5月 9・23日 6月13・27日の4回 2カ月連続の4回コース。講師が丁寧に指導します。		娯楽室 定員:各6名 9:15~12:00
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。	1・8・15・29日(金) 13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
	理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！ *5月1日から申込開始。	21日(木) 14:30~15:30	娯楽室 定員10名
	健康麻雀 *申込不要。みんなで楽しく麻雀をしましょう！！	毎週土曜日 9:15~12:00 13・27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！！

5月 カレンダー

石神井台敬老館



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					いきいき健康体操 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00 カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	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 9:15~12:00 13:00~16:00 初心者麻雀教室 (土曜コース①) 9:15~12:00 ゲームでボウリング 13:30~14:30 転倒予防教室 15:30~16:00 カラオケ終日休み
				★麻雀開放 14:15~16:30 カラオケ午前・午後	いきいき健康体操 13:30~14:15 カラオケ午前休み	★麻雀開放 14:15~16:30 カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
休館日	スローステップ 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	ねりま ゆる×らく体操 10:00~11:30 スマホ教室 13:30~14:30 館)スマホ相談会 14:30~16:00 カラオケ終日休み	初心者麻雀教室 (水曜コース①) 9:15~12:00 ゲームでボウリング 10:00~11:00 健康麻雀 13:00~16:00 カラオケ午前休み	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 ★麻雀開放 14:15~16:30 カラオケ午前・午後	いきいき健康体操 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00 ポッチャを 楽しむ会 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 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
17	18	19	20	21	22	23
休館日	スローステップ 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康ストレッチ 13:30~14:30 カラオケ午後休み	ポールストック 運動 10:00~11:00 カラオケ午前休み	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 カラオケ終日休み	太極拳教室 10:00~11:30 音楽健康体操 13:30~14:30 カラオケ終日休み	健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00 初心者麻雀教室 (土曜コース②) 9:15~12:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:30 カラオケ終日休み
	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	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
24	25	26	27	28	29	30
休館日	スローステップ 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	手工芸を楽しむ会 13:30~15:30 カラオケ午後休み	初心者麻雀教室 (水曜コース②) 9:15~12:00 スカットボール 10:00~11:00 健康麻雀 13:00~16:00 カラオケ午前休み	14時まで団体利用 フレイル予防体操 10:00~10:45 ウクレレ漫談 13:30~14:15 昭和歌謡 14:30~15:30 カラオケ終日休み	いきいき健康体操 13:30~14:15 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 行政書士相談会 10:00~12:00 カラオケ終日休み
	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
31	休館日 ○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・・・6月の利用は5月1日(金)受付となります