

6月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年5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 : 5月20日(水)9時~5月26日(火)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)

	健康ストレッチ体操	2・16日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
	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!		
	ボッチャを楽しむ会	3日(水) 10:00~11:00 20日(土) 13:30~14:30	娯楽室 定員:各6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!		
	陶芸を楽しむ会	4・11・18日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名
	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。		
	輪投げを楽しむ会	6日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
	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。		
	スマホ教室	9日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:5名
	講師による初心者向けスマホ教室です。		
	スマホ相談会	9日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名
	館職員による初心者向けのスマホ相談会です。		
	ゲームでボウリング	10日(水) 10:00~11:00 13日(土) 13:30~14:30	娯楽室 定員:各4名
	ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。		
	太極拳教室	12・26日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名
	講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。		
★事前申込	転倒予防教室	13日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
	下半身を鍛える体操です。		
	フレイル予防体操	16日(火) 10:00~10:45	娯楽室 定員:15名
	体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。		
	ポールストック運動	17日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
	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。		
	落語を楽しむ会	20日(土) 10:30~11:45	娯楽室 定員:10名
	大泉落語研究会による落語会です。		
	安心生活相談	23日(火) 14:00~15:00	娯楽室 定員:10名
	熱中症予防対策と健康管理		
	スカットボールを楽しむ会	24日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう!!			
	音楽健康体操	26日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。			
	ミニシアターを楽しむ会	27日(土) 13:30~15:30	娯楽室 定員:20名
懐かしの映画を上映します。			
	理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!	18日(木) 14:30~15:30	娯楽室 定員:10名
*6月1日から申込開始。 ●【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩!オンラインによる講座です。			
当日申込	スローステップ運動	毎週月曜日 13:30~14:15	娯楽室 定員:12名
	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。		
	いきいき健康体操	5・12・19日(金) 13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
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。			
健康麻雀	毎週土曜日 9:15~12:00・13:00~16:00 10・24日水曜日 13:00~16:00	多目的会議室 娯楽室 定員:各8名	
*申込不要。みんなで楽しく麻雀をしましょう!!			

初心者麻雀教室 今月の申し込みはありません。次回6月20日から申込開始です。

6月 カレンダー

石神井台敬老館



”注” 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1	2	3 ポッチャを 楽しむ会 10:00~11:00	4 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	5	6 健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
	スローステップ 13:30~14:15	健康ストレッチ 13:30~14:30		★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・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・午後	カラオケ終日休み
7	8	9	10 初心者麻雀教室 (水曜コース③) 9:15~12:00 ゲームでボウリング 10:00~11:00	11 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	12 太極拳教室 10:00~11:30	13 健康麻雀 9:15~12:00 13:00~16:00 初心者麻雀教室 (土曜コース③) 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
休館日	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	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
	14	15	16 フレイル予防体操 10:00~10:45	17 ポールストック 運動 10:00~11:00	18 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	19 フレイル予防講座 14:30~15:30
休館日	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	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
	21	22	23	24 初心者麻雀教室 (水曜コース④) 9:15~12:00 スカットボール 10:00~11:00	25 14時まで団体利用 ★麻雀開放 9:00~12:00	26 太極拳教室 10:00~11:30
休館日	スローステップ 13:30~14:15	安心生活相談 14:00~15:00	健康麻雀 13:00~16:00	★麻雀開放 13:00~16:00	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:30~15:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
	28	29	30	七夕飾り 6月26日(金)~7月7日(火) ☆今年も七夕の笹と短冊をご用意いたします 皆様の叶えたいお願い事を書いて 笹に飾りましょう☆		
休館日	スローステップ 13:30~14:15					
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後				

- 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

- ★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・・・7月の利用は6月1日(月)受付となります

