

7月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年6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 : 6月20日(土)9時~6月26日(金)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)

★ 事前 申込	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！ 公式ルールで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
	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 ※先着順 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。3部制(各30分)。	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を行います。	15日(水) 10:00~10:45	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) 10:00~11:00	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
	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
	手工芸を楽しむ会 折り紙で可愛い「ワイシャツ」を作ります。	30日(木) 13:30~15:30	娯楽室 定員:10名
	初心者麻雀教室 2カ月連続の4回コース。	・水曜コース 7月8・22日 8月12・26日 ・土曜コース 7月11・25日 8月8・22日	娯楽室 定員:各6名 9:15~12:00
	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・31(金) 13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
	健康麻雀 みんなで楽しく麻雀をしましょう！！	毎週土曜日 9:15~12:00 ・ 13:00~16:00 8・22日水曜日 13:00~16:00	多目的会議室 娯楽室 定員:各8名

7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			
<h2>七夕飾り</h2> <p>6月26日～7月7日 ★短冊に願いを込めて 笹に飾りましょう。</p>			1 ポッチャを 楽しむ会 10:00～11:00	2 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	3 いきいき健康体操 13:30～14:15	4 健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00			
			カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ休み			
			5	6	7	8	9	10	11
			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	健康麻雀 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 9:15～12:00 13:00～16:00 初心者麻雀教室 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
カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午後		カラオケ午前・午後	カラオケ午後	カラオケ休み			
12	13	14		15	16	17	18		
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	健康麻雀 13:00～16:00	ポールストック 運動 10:00～10:45	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	いきいき健康体操 13:30～14:15	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 ポッチャを 楽しむ会 13:30～14:30		
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午後	カラオケ午後	カラオケ14:15～	カラオケ午前・午後	カラオケ休み		
	19	20	21	22	23	24	25		
休館日	海の日	フレイル予防体操 10:00～11:00	初心者麻雀教室 9:15～12:00 スカットボール 10:00～11:00	14時まで団体利用	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 9:15～12:00 ミニシアター 13:30～15:30			
		健康ストレッチ 13:30～14:30	健康麻雀 13:00～16:00		音楽健康体操 13:30～14:30	カラオケ休み	カラオケ休み		
		カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み		
26	27	28	29	30	31				
休館日	スローステップ 13:30～14:15			14時まで団体利用	いきいき健康体操 13:30～14:15				
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ午前・午後				

○囲碁・将棋・オセロ開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分
 ○カラオケ開放(娯楽室)・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分 事業実施中と土曜日はお休み (月と金の午後は14:30から開始)
 ○麻雀開放(娯楽室)・・・木 9時～12時・13時～16時30分 事業実施中と団体利用時はお休み

☆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・・・8月の利用は7月1日(水)受付となります

