

9月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年8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 : 8月20日(木)9時～8月26日(水)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)

★事前申込

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！	1・15日(火) 13:30～14:30	娯楽室 定員:15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！	2日(水)10:00～11:00 19日(土)13:30～14:30	娯楽室 定員:各6名
陶芸を楽しむ会※3回連続講座 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。	3・10・17日(木) 10:00～11:30	多目的会議室 定員:3名
スマホ教室 講師による初心者向けスマホ教室です。	8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)。	8日(火) 14:30～16:00	娯楽室 定員: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。	9日(水)10:00～11:00 12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。	11・25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。	12日(土) 15:30～16:00	娯楽室 定員:10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。	15日(火) 10:00～11:00	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を行います。	16日(水) 10:00～10:45	娯楽室 定員:6名
落語を楽しむ会 大泉落語研究会による落語会です。	19日(土) 10:30～11:45	娯楽室 定員:10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。	25日(金) 13:30～14:30	娯楽室 定員:15名
輪投げを楽しむ会 5m先の的をめがけて！公式ルールでの輪投げを行います。	26日(土) ※今月は第4土曜日開催です 10:00～11:00	娯楽室 定員:10名
体力測定会 ※先着順 片足立ち・握力・骨密度など行います。	29日(火) 9:30～11:30	娯楽室 定員:15名
手工芸を楽しむ会 「草履の根付」を作ります。	29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と決めましょう！！	30日(水) 10:00～11:00	娯楽室 定員:6名
理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	17日(木) 14:30～15:30	娯楽室 定員:10名

※9月1日(火)から申込開始。 ●【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう！

当日申込

都)スマホ相談会	5(土)	13:00～16:00	娯楽室 定員:12名
先着順。専門アドバイザーによる個別相談です。お1人30分。			
スローステップ運動	毎週月曜日	13:30～14:15	娯楽室 定員:各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	4・11・18(金)	13:30～14:15	娯楽室 定員:各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日水曜日	9:15～12:00 ・ 13:00～16:00 13:00～16:00	多目的会議室 定員:各8名
みんなで楽しく麻雀をしましょう！！			

初心者麻雀教室 9月分の申し込みはありません。次回(10・11月分)9月21日から申込開始です。

敬老の日 9月21日(月・祝)
敬老の日記念事業

午前の部 9:30～12:00 映画観賞会 *先着30名
懐かしの映画を上映します。

午後の部 13:00～16:00 演芸大会 *観覧申込不要
★参加者募集中！ 8月20日～9月7日まで★

9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
		1	2 ポッチャを 楽しむ会 10:00～11:00	3 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	4	5 健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 都)スマホ相談会 13:00～16:00 カラオケ休み
		健康ストレッチ 13:30～14:30 カラオケ午前			いきいき健康体操 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	
		6	7	8	9	10
		健康麻雀 13:30～14:30 14:30～16:00 カラオケ午前・午後	ゲームでボウリング 10:00～11:00 健康麻雀 13:00～16:00 カラオケ午後	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 カラオケ午前・午後	太極拳教室 10:00～11:30 カラオケ午後	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 ゲームでボウリング 13:30～14:30 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ休み
13	14	15	16	17	18	19
休館日	スローステップ 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	フレイル予防体操 10:00～11:00 健康ストレッチ 13:30～14:30 カラオケ休み	ポールストック 運動 10:00～10:45 カラオケ午後	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 9:15～12:00 13:00～16:00 落語を楽しむ会 10:30～11:45 ポッチャを 楽しむ会 13:30～14:30 カラオケ休み
20	21敬老の日	22	23	24	25	26
休館日	映画観賞会 9:30～12:00 演芸大会 13:00～16:00 歌 太極拳演舞 リコーダー演奏 踊り 沖縄三線演奏	国民の休日	秋分の日	14時まで団体利用 カラオケ午前・午後	太極拳教室 10:00～11:30 音楽健康体操 13:30～14:30 保育園交流会 14:30～15:00 カラオケ休み	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ休み
27	28	29	30	9月21日(月・祝) 敬老の日記念事業 皆様のご来館をお待ちしております。 		
休館日	スローステップ 13:30～14:15 カラオケ午前・午後	体力測定会 9:30～11:30 手工芸を楽しむ会 13:30～15:30 カラオケ休み	スカットボールを 楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ午後			

○囲碁・将棋・オセロ開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分

○麻雀開放(休養室)・・・月～土 9時～12時・13時～16時30分 麻雀教室実施中と団体利用時はお休み

○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、団体利用時、土曜日はお休み
(月と金の午後は14時30分から)

※団体利用の予定は館内掲示板でご確認ください。※開放事業は中止になる場合があります。窓口でご確認ください。

☆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・・・10月の利用は9月1日(火)受付となります