

10月石神井台敬老館だより

発行日 令和8年9月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

URL <https://senyoukai.or.jp/>



★申込み受付：9月21日(月)～9月28日(月)

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30日発表です)

★事前申込	輪投げを楽しむ会 公式ルールの輪投げを行います。	3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！	6・20日(火) 13:30～14:30	娯楽室 定員:15名
	ボッチャを楽しむ会 自分の投げた球を的にどれだけ近づけるか！チーム戦です！	7日(水)10:00～11:00 17日(土)13:30～14:30	娯楽室 定員:各6名
	陶芸を楽しむ会 ※一度参加された方は5カ月お休みです。 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。	8・15・22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。	9・23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。	10日(土)13:30～14:30 14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。	10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。	13日(火) 13:30～14:30	娯楽室 定員:5名
	スマホ相談会 ※先着順 3部制(各30分) 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。	13日(火) 14:30～16:00	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。	20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。	21日(水) 10:00～10:45	娯楽室 定員:6名
	街かどケアカフェ 紙コップで作る「ギフトBOX」	22日(木) 14:00～15:00	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。	23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。	24日(土) 13:30～15:30	娯楽室 定員:20名
	ねりま お口すっきり体操 口腔ケアの講座と、お口と体の体操を行います。	27日(火) 10:00～11:30	娯楽室 定員:10名
	安心生活相談 感染症予防の講話と薬剤師による相談会	27日(火) 14:00～15:00	娯楽室 定員:10名
	児童館・保育園交流会～ハロウィン～ 石神井台児童館・保育園の子供たちとおばけパーティー！	28日(水) 10:00～11:30	娯楽室 定員:20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！！	28日(水) 13:30～14:30	娯楽室 定員:6名
	行政書士相談会 ※先着順 お1人20分。個別相談を行います。	31日(土) 10:00～12:00	娯楽室 定員:6名
	ウクレレ漫談 ウクレレの音楽にのせてユニークで楽しい時間を過ごしましょう！	31日(土) 13:30～14:20	娯楽室 定員:30名
	フラダンスショー 『モアニケアラ クブラウ フラストアジオ』による華麗なるダンスショー！	31日(土) 14:30～15:10	娯楽室 定員:30名
	初心者麻雀教室 2カ月連続の4回コース。講師が丁寧に指導します。	水曜 10月14・28日 11月11・25日の4回 土曜 10月10・24日 11月14・28日の4回 9:15～12:00	娯楽室 定員:各8名
	理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	30日(金) 13:30～15:00	娯楽室 定員:10名
	* 10月1日から申込開始。 【オンライン特別講座】 人生100年時代！～今から始める身体づくりへの投資～		
当日申込	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。	2・9・16(金) 13:30～14:15 30(金) 10:00～10:40	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(31日は休み) 9:15～12:00 ・ 13:00～16:00 14・28日水曜日 13:00～16:00	多目的会議室 定員:各8名
	当日抽選のため開始時間5分前にお越しください。		

10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
○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(娛樂室)・・・月～金 9時～12時・13時～16時30分 (月と金の午後は14:30から開始) 事業実施中と土曜日はお休み ※団体利用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。				1	2	3
				14時まで団体利用		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00
					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	カラオケ休み
4	5	6	7	8	9	10
休館日			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	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
	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30			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	カラオケ午前	カラオケ午後	カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ休み
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日		初心者麻雀教室 9:15～12:00 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		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00
		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		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	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
18	19	20	21	22	23	24
休館日		フレイル予防体操 10:00～11:00	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	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
	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30		街かどケアカフェ 14:00～15:00	音楽健康体操 13:30～14:30	ミニシアター 13:30～15:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み
25	26	27	28	29	30	31
休館日		ねりま お口すっきり体操 10:00～11:30	初心者麻雀教室 9:15～12:00 児童館交流会 保育園交流会 10:00～11:30 スカットボール 13:30～14:30 健康麻雀 13:00～16:00	14時まで団体利用	いきいき健康体操 10:00～10:40	行政書士相談会 10:00～12:00
	スローステップ 13:30～14:15	安心生活相談 14:00～15:00			フレイル予防講座 13:30～15:00	ウクレレ漫談 13:30～14:20 フラダンスショー 14:30～15:10
	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ午前・午後	カラオケ休み	カラオケ休み

☆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・・・11月の利用は10月1日(木)受付となります

