

11月石神井台敬老館だより

発行日 令和8年10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 : 10月20日(火)~10月26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28日発表です)

★事前申込	ポッチャを楽しむ会	4日(水)10:00~11:00	娯楽室
	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!	21日(土)13:30~14:30	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。	5・12・19日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名
	いきいき栄養講座	6日(金) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
	スマホ教室	10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。	10日(火) 14:30~16:00	娯楽室 定員:6名
	ゲームでボウリング	11日(水)10:00~11:00 14日(土)13:30~14:30	娯楽室 定員:各4名
	太極拳教室	13・27日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名
	転倒予防教室	14日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
	フレイル予防体操	17日(火) 10:00~11:00	娯楽室 定員:15名
	健康ストレッチ体操 ※今月は第3水曜日のみの開催です 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!	17日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
	ポールストック運動	18日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
	輪投げを楽しむ会	21日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
	練馬区健康いきいき体操	24日(火) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
	手工芸を楽しむ会	24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	25日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
	セーフティ教室	25日(水) 13:30~14:30	娯楽室 定員:10名
	音楽健康体操	27日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
	ミニシアターを楽しむ会	28日(土) 13:30~15:30	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! *11月2日から申込開始。【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係。	19日(木) 14:30~15:30	娯楽室 定員:10名
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	6・13・20(金) 13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
申込不要	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 11・25日水曜日 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!! 当日抽選のため開始時間5分前にお越しください。くじ引きで順番決めます。		
演芸会 11月26日(木) 13:30~15:30 娯楽室 観覧自由! ご来館お待ちしております。 ※敬老祭振替事業の為、出演者追加募集はありません。			
初心者麻雀教室 11月の申し込みはありません。次回(12・1月分)11月20日から申込開始です。			

11月カレンダー

石神井台敬老館



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		文化の日	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	いきいき栄養講座 簡単！おいしい！ シニアご飯 10:00～11:00	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00
	スローステップ 13:30～14:15				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	カラオケ午後	カラオケ午後	カラオケ休み
8	9	10	11	12	13	14
休館日			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	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
	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		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	カラオケ午後	カラオケ午後	カラオケ午後	カラオケ休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日		フレイル予防体操 10:00～11:00	ポールストック 運動 10:00～11:00	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	いきいき健康体操 13:30～14:15	健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 ポッチャを楽しむ会 13:30～14:30
	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	カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ休み	カラオケ午前・午後	カラオケ休み
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日	練馬区 健康いきいき体操 10:00～11:00	初心者麻雀教室 9:15～12:00 スカットボールを 楽しむ会 10:00～11:00 健康麻雀 13:00～16:00 セーフティ教室 13:30～14:30	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 ミニシアターを 楽しむ会 13:30～15:30
		手工芸を楽しむ会 13:30～15:30		演芸会 13:30～15:30	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	カラオケ休み	カラオケ休み
29	30	○囲碁・将棋・オセロ開放(休養室)・・・9時～12時・13時～16時30分 ○麻雀開放(休養室)・・・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 (月・木・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。				
休館日						
	スローステップ 13:30～14:15					
	カラオケ午前・午後					
☆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・・・12月の利用は11月2日(月)受付となります					



