発行日　令和8年11月20日

12月石神井台敬老館だより

練馬区石神井台2-18-13
☎03-3995-8270
URL https://senyoukai.or.jp/

★ 申込み受付 ： 11月20日(金)～11月27日(金)
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日・15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！	2日(水)10:00～11:00 19日(土)13:30～14:30	娯楽室 定員:各6名
東京都スマートフォン教室　※11月25日(水)申込締切 専門アドバイザーが教えてくれます。4回コースです。	2・9・16・23日(水) 13:00～16:00	娯楽室 定員:10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。	3・10・17日(木) 10:00～11:30	多目的会議室 定員:3名
輪投げを楽しむ会　※今月は午後の開催です。 公式ルールの輪投げを行います。	5日(土) 14:00～15:00	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。	8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。	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) 10:00～11:00	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
安心生活相談 消費者被害と防止対策	22日(火) 14:00～15:00	娯楽室 定員:10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と決めましょう！！	23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。	25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。	26日(土) 13:30～15:30	娯楽室 定員:20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　12月　9・23日　1月13・27日の4回 土曜　12月12・26日　1月　9・23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！** ＊12月1日から申込開始。　【転倒予防】もう転ばないように！	17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 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。	4・11・18(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 9・23日水曜日　13:00～16:00 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をします。	多目的会議室 定員:各8名

１２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
			ボッチャを楽しむ会 10:00～11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00
		健康ストレッチ 13:30～14:30	都)スマホ教室 13:00～16:00		いきいき健康体操 13:30～14:15	輪投げを楽しむ会 14:00～15:00
		カラオケ午前	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
6	7	8	9	10	11	12
休館日			初心者麻雀教室 9:15～12:00	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
			ゲームでボウリング 10:00～11:00			初心者麻雀教室 9:15～12:00
	スローステップ 13:30～14:15	スマホ教室 13:30～14:30	健康麻雀 13:00～16:00		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
		館)スマホ相談会 14:30～16:00	都)スマホ教室 13:00～16:00			転倒予防教室 15:30～16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ午後	カラオケ休み
13	14	15	16	17	18	19
休館日		フレイル予防体操 10:00～11:00	ボールストック運動 10:00～11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30		健康麻雀 9:15～12:00 13:00～16:00
						落語を楽しむ会 10:30～11:45
	スローステップ 13:30～14:15	健康ストレッチ 13:30～14:30	都)スマホ教室 13:00～16:00	フレイル予防講座 14:30～15:30	いきいき健康体操 13:30～14:15	ボッチャを楽しむ会 13:30～14:30
	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	カラオケ午前・午後	カラオケ休み
20	21	22	23	24	25	26
休館日			初心者麻雀教室 9:15～12:00	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
			スカットボールを楽しむ会 10:00～11:00			初心者麻雀教室 9:15～12:00
	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		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
			都)スマホ教室 13:00～16:00			
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前	カラオケ休み	カラオケ午後	カラオケ休み	カラオケ休み
27	28	29	30	31	今年も大変お世話になりました。	
休館日		休館日	休館日	休館日	１２月２９日（火）～１月３（日）までお休みとなります。	
	スローステップ 13:30～14:15				1月４日（月）から開館です。	
	カラオケ午前・午後				何卒ご了承くださいませ。	

☆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

敬老館の利用方法

★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・・1月の利用は12月1日(火)受付となります



開放

○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　開放日は館内掲示板でご確認ください。

○カラオケ開放(娯楽室)・・・●午前　月～金　9時～12時

●午後　月・木・金 14時30分～16時30分　火・水　13時～16時30分

※開放事業は中止になる場合があります。窓口・館内掲示板でご確認ください。