



石神井敬老館だより

◆お申込や抽選結果のご確認はお電話または窓口へお願い致します
◆混雑する場合は、人数の制限をさせていただく可能性があります

🏠 練馬区石神井町7-28-21
☎ 03-3996-2900

自由参加

お楽しみ会



【日時】12月23日(月) 10:00~11:00

【内容】 クリスマスの合唱やゲーム、
職員による出し物など
一緒にクリスマスを楽しみましょう



自由参加

なんでも相談会

【日時】12月6日(金) 10:00~11:30

【内容】 講師による健康体操

【講師】 井川 良子先生

石神井包括相談員



自由参加

スマホ相談会

【日時】12月13日(金) 9:30~12:30

【内容】 相談に応じて講師がお答えします

【講師】 東京都スマホ専門アドバイザー

【持ち物】 ご自身のスマートフォン



自由参加

名作シアター

【日時】12月21日(土) 13:30~15:30

【タイトル】 ショウ・ボート

【出演者】 キャスリン・グレイソン

エヴァ・ガードナー



抽選

シニアヨガ

【日時】12月20日(金) 10:00~11:00

【内容】 椅子に座って行うヨガ体操です

【定員】 20名程度

【申込み】 11月20日(水)~27日(水)

【申込み】 11月29日(金)~



抽選

フレイル介護予防

【日時】12月19日(木) 14:30~15:30

【内容】 脳卒中の予防について

【定員】 8名程度

【申込み】 11月20日(水)~12月6日(金)

【抽選発表】 12月9日(月)~



抽選

折り紙クラブ

【日時】12月24日(火) 10:00~11:30

【内容】 「へび」を折ります

【定員】 8名

【申込み】 11月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 11月29日(金)~



抽選

ときめきハンドメイド

【日時】12月28日(土) 9:30~11:30

【内容】 「巳年のお手玉飾り」を作ります

【定員】 6名

【申込み】 11月20日(水)~27日(水)

【抽選発表】 11月29日(金)~



【次月のお申込み】

1月の申込み期間: 12月20日(金)~26日(木) 抽選発表: 12月28日(土)~



2024年12月 カレンダー



石神井敬老館
お気軽にお問い合わせください
Tel:03-3996-2900

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 休館日 | 骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】 | レッツ!フラ体操(大) 10:00~11:00 | 踊りの会(大) 9:30~11:30 | 団体利用(大) 9:00~12:00 | なんでも相談会(大) 10:00~11:30 | 輪投げの会(大) 9:30~11:30 |
| | | 絵手紙教室(洋) 9:30~10:30 10:40~11:40 | 脳トレ道場(洋) 10:00~11:00 | パターゴルフ(洋) 10:00~11:00 | 初心者麻雀(洋) 9:30~12:00 | |
| | サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 老犬民謡(大) 14:00~16:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30 |
| | カラオケ(大) 13:00~16:30 | | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | オセロ・将棋(洋) 13:00~16:30 | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 休館日 | 骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】 | レッツ!フラ体操(大) 10:00~11:00 | 踊りの会(大) 9:30~11:30 | 団体利用(大) 9:00~12:00 | スマホ相談会(大) 9:30~12:30 | ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】 |
| | 川柳講座(洋) 10:00~11:30 | | 脳トレ道場(洋) 10:00~11:00 | カーリング(洋) 10:00~11:00 | 麻雀(洋) 9:00~12:00 | 手芸の会(洋) 9:30~11:30 |
| | サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00 | スマートフォン教室 1回目【抽選】 14:00~16:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 老犬カラオケ(大) 13:00~16:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | |
| | カラオケ(大) 13:00~16:30 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | オセロ・将棋(洋) 13:00~16:30 | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | 初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 休館日 | 骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 【抽選】 | レッツ!フラ体操(大) 10:00~11:00 | 踊りの会(大) 9:30~11:30 | 団体利用(大) 9:00~12:00 | シニアヨガ(大) 10:00~11:00 【抽選】 | 輪投げの会(大) 9:30~11:30 |
| | | 俳句を楽しむ会(洋) 10:00~11:30 | 脳トレ道場(洋) 10:00~11:00 | ミニ輪投げ(洋) 10:00~11:30 | 麻雀(洋) 9:00~12:00 | |
| | サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 老犬民謡(大) 14:00~16:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30 |
| | カラオケ(大) 13:00~16:30 | | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | フレイル介護予防(洋) 14:30~15:30 【抽選】 | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | 名作シアター(大) 13:30~15:30 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 休館日 | Merry Christmas お楽しみ会(大) 10:00~11:00 | アロハフラ体験(大) 10:00~11:00 | 踊りの会(大) 9:30~11:30 | 団体利用(大) 9:00~12:00 | スマホ・パソコン相談会(大) 10:00~12:00 2部制【抽選】 | ストレッチ体操(大) 9:30~10:30 【抽選】 |
| | | 折り紙クラブ(洋) 10:00~11:30 【抽選】 | 脳トレ道場(洋) 10:00~11:00 | カードゲーム(洋) 10:00~11:00 | 麻雀(洋) 9:00~12:00 | ときめきハンドメイド 9:30~11:00 (洋)【抽選】 |
| | | 筆ペンであそぼう(洋) 13:00~15:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 老犬カラオケ(大) 13:00~16:00 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | |
| | カラオケ(大) 13:00~16:30 | カラオケ(大) 13:00~16:30 | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | オセロ・将棋(洋) 13:00~16:30 | 麻雀(洋) 13:00~16:30 | 初心者囲碁サークル(洋) 13:00~16:30 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

休館日

12月の申込み期間： 11月20日(水)~27日(水)
抽選発表： 11月29日(金)~

【次月のお申込み】

1月の申込み期間： 12月20日(金)~26日(木)
抽選発表： 12月28日(土)~

※色付きの事業が抽選となります (23日を除く)

☆開館時間は月~土 9時~17時(日曜・祝日はお休み。) ☆区内在住の60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。
※利用証作成時には保険証・免許書等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号をお持ちいただくようお願い致します。

