

# 12月石神井台敬老館だより

発行日 令和6年11月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



京陽会

申込み受付：11月20日(水)9時～11月27日(水)12時まで

申込み方法：敬老館窓口に直接お越しください。(抽選結果は29日発表です)

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

★ 3日(火)「健やか体操」 ラジオ体操や練馬健康いきいき体操等を行います。	時間: 定員: 場所:	13時～13時40分 15名 娯楽室
★ 4日・18日(水)「ゲームでボウリング」 テレビ画面を使ってボウリングゲームで楽しく競います。	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 各4名 娯楽室
★ 5日・12日・19日(木)「陶芸を楽しむ会」 3回すべて参加できる方。一度参加された方は5カ月お休みしてください。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 多目的会議室
★ 6日(金)「パソコンを楽しむ会」 パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	10時～11時 2名 2階エントランス
★ 7日(土)・11日(水)「ポッチャを楽しむ会」 ※今月は第1土曜・第2水曜日開催です 白いボールに自分の投げた球をどれだけ近づけるか！チーム戦です！	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 各6名 娯楽室
★ 10日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」 ※今月は第2火曜日の開催です ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時30分 15名 娯楽室
★ 13日・27日(金)「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。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 各12名 娯楽室
★ 13日・27日(金)「パソコン教室」*ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」の基礎を連続で3月まで学びます。	時間: 定員: 場所:	10時30分～11時30分 2名 多目的会議室
★ 14日(土)「転倒予防教室」 下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参ください。	時間: 定員: 場所:	15時30分～16時 10名 娯楽室
★ 16日(月)「手工芸を楽しむ会」 フェルトで「門松」を作ります。	時間: 定員: 場所:	13時30分～15時 6名 多目的会議室
★ 17日(火)「フレイル予防体操」 タオルを使った運動を行います。*タオル、水分補給をご持参ください。	時間: 定員: 場所:	10時～10時45分 5名 多目的会議室
★ 17日(火)「安心生活相談」 認知症サポーター養成講座	時間: 定員: 場所:	14時～15時30分 10名 娯楽室
★ 21日(土)「ウクレレ漫談」 ウクレレの軽快なメロディーとユニークで、楽しい時間を過ごしましょう。	時間: 定員: 場所:	10時30分～11時 15名 娯楽室
★ 21日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会の皆様による落語会です。	時間: 定員: 場所:	11時～12時 15名 娯楽室
★ 21日(土)「輪投げを楽しむ会」 ※今月は第3土曜日の開催です 公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 25日(水)「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。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 26日(木)「沖縄三線で歌う会」 三線にあわせて沖縄民謡を歌いましょう。(歌詞を写すための紙とペンをお持ちください)	時間: 定員: 場所:	15時～16時 10名 娯楽室
★ 27日(金)「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。	時間: 定員: 場所:	13時30分～14時30分 15名 娯楽室
★ 28日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 懐かしの映画を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～14時30分 20名 娯楽室
先着順	2日(月)ちゃんとごはんといきいき栄養講座 ※申し込み必須 11/29(金) いつまでも元気に過ごすために！栄養講座と手軽に作れるレシピの紹介。希望者は終了後に個別相談が受けられます。	10時～11時 定員10名 娯楽室
	5日(木)「iPadでスマホ活用術」 iPadで動画をみながら行います。iPhoneとアンドロイドの2部制(各30分)。電話申し込み可。	14時30分～15時30分 定員各3名 娯楽室
	10日(火)館職員の「スマホ相談会」 初心者向けの相談会です。3部制(各30分)。電話申し込み可。	13時30分～15時 定員各2名 エントランス
	16日(月)「東京都スマートフォン体験会」 ※申し込み必須12/6(金) 初心者向けの教室です。スマホをお持ちでない方も参加可能です。	9時30分～12時30分 定員10名 娯楽室
	16日(月)「東京都スマートフォン相談会」 ※当日先着順 個別相談でスマホに関する疑問を解消します。	13時30分～16時30分 定員12名 娯楽室
	19日(木)「フレイル予防講座」 脳卒中の予防 ※12/1から申込み開始。電話申し込み可。オンラインによる講座です。	14時30分～15時30分 定員各10名 娯楽室
	当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」(16日はお休みです) ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。リズムに合わせた踏台昇降運動です。
毎週金曜日「いきいき健康体操」(27日はお休みです) ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	13時～13時40分 定員15名 娯楽室	



# 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	6	7
休館日	いきいき栄養講座 10:00~11:00			14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	健やか体操 13:00~13:40	ゲームでボウリング 13:00~14:15	館)iPadで スマホ活用術 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15
	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
8	9	10	11	12	13	14
休館日			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	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 パソコン教室 10:30~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40	健康ストレッチ 13:00~14:30 館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを 楽しむ会 13:00~14:15		いきいき健康体操 13:00~13:40	転倒予防教室 15:30~16:00
	カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日	都)スマホ体験会 9:30~12:30	フレイル予防体操 10:00~10:45		14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30		健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	都)スマホ相談会 13:30~16:30 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	安心生活相談 14:00~15:30	ゲームでボウリング 13:00~14:15	フレイル予防講座 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ウクレレ漫談 10:30~11:00 落語を楽しむ会 11:00~12:00 輪投げを楽しむ会 14:00~15:00
	カラオケ終日休み	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
22	23	24	25	26	27	28
休館日			健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用	太極拳教室 10:00~11:30 パソコン教室 10:30~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	スローステップ 13:00~13:40		スカットボールを 楽しむ会 13:00~14:00	沖縄三線で歌う会 15:00~16:00	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
29	30	31	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今年も大変お世話になりました</p> <p>12月29日(日)~1月3日(金)まで お休みとなります。 1月4日(土)から開館です。 何卒ご了承くださいませ。</p> </div>			
休館日	休館日	休館日				
☆カラオケ /月~金		9時~12時・14時30分~16時30分(事業によってはお休み)				
		木曜日は午後のみ、土曜日は休み				
☆囲碁 /月~土		9時~12時・13時~16時30分				
☆健康麻雀/毎週土曜日		9時~12時・13時~16時				
第2・第4水曜日		9時~12時・13時~16時				
☆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...1月の利用は12月2日(月)受付となります。						