発行日　令和6年 4月20日

上石神井敬老館

5月カレンダー

TEL03-3928-8623

～5月のお申込期間～
4/20(土) ～ 25(木)
抽選発表: 5/1 (水)～
※お電話でのお申込はできません。

※ 第１週日の申込受付順は、どれか１つお選び下さい

日	月	火	水	木	金	土
休館日	練馬区ITリーダーの パソコン・スマホ相談会 5月15日（水） 申込受付順 10:00 ～ 11:00　3名 11:00 ～ 12:00　3名		1 抽選発表日 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	2 シニアヨガ <申込受付順> 10:00~11:00 輪投げ <自由参加> 14:00~15:00	3 憲法 記念日	4 みどり の日
5	6	7	8	9	10	11
休館日	子どもの日 振替休日	フラダンス <申込受付順> 14:00~15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	トータルフィットネス <抽選> 10:00~11:00 メッセージカード作り <抽選> 14:30~15:30	練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) ゆったりストレッチ <抽選> 14:00~14:40 15:00~15:40	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
12	13	14	15	16	17	18
休館日	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	オセロゲーム <抽選> 10:00~11:00 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00~15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	シニアヨガ <抽選> 10:00~11:00 フレイル予防 オンライン 「フレイル予防」 <5月1日から受付> 14:30~15:30	練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) いきいき体操 <抽選> 14:00~15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
19	20	21	22	23	24	25
休館日	6月 申込開始 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	フラダンス <抽選> 14:00~15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	トータルフィットネス <抽選> 10:00~11:00 オセロゲーム <抽選> 14:00~15:00	練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) アロハ健康体操 <抽選> 14:00~14:40	事業申込最終日 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
26	27	28	29	30	31	
休館日	練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	輪投げ <自由参加> 10:00~11:00 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00~15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	映画鑑賞会 <自由参加> 14:00~15:55	練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) いきいき体操 <抽選> 14:00~15:00	

★ 3/21 ～ 4/19の間、連絡なく欠席した人は、申込受付順をとれません ★

★ 抽選発表の際は、このカレンダーをご持参下さい ★

上石神井敬老館
TEL 03-3928-8623

上石神井敬老館 たより

令和6年
5月号

社会福祉法人　練馬豊成会
上石神井敬老館
練馬区上石神井1-6-16
03-3928-8623

【練馬区立敬老館の利用方法】

◆ 区内在住の60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。
◆ ご利用の際に「利用証」を提示してください。
発行した利用証で区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用いただけます。
◆「利用証」の発行には、保険証などの氏名・住所・生年月日が確認できるものと
緊急連絡先が必要です。

理学療法士が伝える！　介護予防！　フレイル予防講座

講座内容　介護予防・フレイル予防　　5月1日から受付　申込受付順

5月16日（木）　14:30～15:30　　定員　7名

いきいき体操	定員各7名	17日（金）	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
		31日（金）	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
フラダンス	定員各5名	7日（火）	14:00～15:00		申込受付順
		21日（火）	14:00～15:00		抽選
シニア ヨガ	定員各6名	2日（木）	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順
		16日（木）	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
ゆったり ストレッチ	定員各8名	10日（金）	14:00～14:40	15:00～15:40	抽選
トータル フィットネス	定員各6名	9日（木）	10:00～11:00		抽選
		23日（木）	10:00～11:00		抽選
オセロゲーム	定員8名	14日（火）	10:00～11:00		抽選
		23日（木）	14:00～15:00		抽選
骨盤ストレッチ	定員各6名	14日（火）	14:00～15:00		抽選
		28日（火）	14:00～15:00		抽選
輪投げ		2日（木）	14:00～15:00		自由参加
		28日（火）	10:00～11:00		自由参加
アロハ健康体操	定員6名	24日（金）	14:00～14:40		抽選
メッセージ カード作り	定員8名	9日（木）	14:30～15:30		抽選
映画鑑賞会		30日（木）	14:00～15:55		自由参加

事業参加の方は、上履きをお持ちください