



# 石神井敬老館だより

令和4年12月  
 社会福祉法人練馬豊成会  
 練馬区石神井7-28-21  
 03-3996-2900  
 練馬区立石神井敬老館

- ◆館内及び事業参加の際は必ずマスクの着用、手指の消毒をお願い致します。
- ◆事業につきまして新型コロナウイルスの感染状況によっては変更や休止する場合があります。

## スマートフォン教室①

- ・日程 ①12月13日(火) ②1月10日(火)
- ・時間 14:00~16:00 ☆2回コース
- ・対象: 11月の抽選当選された方
- ・持ち物: 講座冊子・スマートフォン
- ・講師 西岡 恭史氏

## フレイル介護予防

- ・日程 12月15日(木)
- ・時間 14:30~15:30
- ・内容 脳卒中の予防
- ・抽選期間 11月21日(月)~12月5日(月)
- ・抽選発表 12月7日(水)

## スマートフォン相談会

- ・日程 12月26日(月)
- ・時間 9:30~12:30
- ・場所 大広間
- ・対象 自由参加
- ・持ち物 スマートフォン

## ときめきハンドメイド

- ・日程 12月13日(火)
- ・時間 9:30~11:00
- ・抽選 5名
- ・場所 洋室
- ・「クリスマスリース🎄」作ります

## 折り紙クラブ

- ・日程 12月27日(火)
- ・時間 10:00~11:30
- ・抽選 6名
- ・場所 洋室
- ・「うさぎとだるま」作ります

体操	実施・時間	内容
ストレッチ体操	12/10(土) 10:00~11:00 12/24(土) 10:00~11:00	・リラックス効果のある呼吸法を含む体操 定員8名 抽選
骨盤ストレッチ	12/5(月) 10:00~11:00 12/12(月) 10:00~11:00 12/19(月) 10:00~11:00	・骨盤を中心に全身調整するストレッチ体操 ☆バスタオルをご持参ください 定員8名 抽選

※折り紙クラブ 12月27日(火)10:00~11:30 定員各6名 [抽選]

※ 絵手紙教室、フラダンス、サロンド編みもの、手芸の会、石神井囲碁サークル、脳トレ道場は参加自由ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為、人数制限を設けております。

※ 抽選をする事業については、お申込み期間に受付に置いてあります申込用紙にお名前の記入をしていただき、多数の場合は抽選となります。

**12月のお申込み期間は11月21日(月)~26日(土)です。当選発表は11月29日(火)~です。**

※ 敬老館のご利用方法、事業の参加方法等の詳細は、受付にてお問い合わせください。

# 2022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
<b>12月事業申込み期間:11月21(月)~26日(土)</b> <b>抽選発表:11月29日(火)</b>  <b>スマートフォン教室①:上記同様</b>  <b>フレイル介護予防申込み期間:11月21日(月)~12月5日(月)</b> <b>抽選発表:12月7日(水)</b>  <b>1月事業お申込み期間:12月21日(水)~27日(火)</b> <b>抽選発表:12月28日(水)</b>				団体利用(大) 9:00~12:00	老 大 民謡練習会(大) 9:00~12:00	輪投げの会(大) 9:30~11:30
				いきがいテイ(洋) 9:30~12:00	麻雀(洋) 9:00~12:00	
				老 大 民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	石神井囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
					麻雀(洋) 13:00~16:00	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 [抽選]	フラダンス(大) 10:00~11:00	踊りの会(大) 9:30~11:30	団体利用(大) 9:00~12:00	老 大 カラオケ 練習会(大) 9:00~12:00	ストレッチ体操(大) 10:00~11:00 [抽選]
		絵手紙教室(洋) 9:30~10:30 10:40~11:40	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	いきがいテイ(洋) 9:30~12:00	麻雀(洋) 9:00~12:00	手芸の会(洋) 9:30~11:30
	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	老 大 カラオケ(大) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
	サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00		麻雀(洋) 13:00~16:00		麻雀(洋) 13:00~16:00	石神井囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
11	12	13	14	15	16	17
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 [抽選]	フラダンス(大) 10:00~11:00	踊りの会(大) 9:30~11:30	団体利用(大) 9:00~12:00	老 大 民謡練習会(大) 9:00~12:00	輪投げの会(大) 9:30~11:30
		ときめきハンドメイド 9:30~11:00 (洋)[抽選]	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	いきがいテイ(洋) 9:30~12:00	麻雀(洋) 9:00~12:00	
	カラオケ(大) 13:00~16:30	スマートフォン教室 [抽選]① 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	老 大 民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	石神井囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
	サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00		麻雀(洋) 13:00~16:00	フレイル介護予防 (洋)14:30~15:30 [抽選]	麻雀(洋) 13:00~16:00	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	骨盤ストレッチ(大) 10:00~11:00 [抽選]	フラダンス(大) 10:00~11:00	踊りの会(大) 9:30~11:30	いきがいテイ(洋) 9:30~12:00	老 大 カラオケ 練習会(大) 9:00~12:00	ストレッチ体操(大) 10:00~11:00 [抽選]
		俳句を楽しむ会(洋) 10:00~11:30	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00		麻雀(洋) 9:00~12:00	手芸の会(洋) 9:30~11:30
	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	老 大 カラオケ(大) 13:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
	サロンド編みもの(洋) 13:00~16:00		麻雀(洋) 13:00~16:00		麻雀(洋) 13:00~16:00	石神井囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
25	26	27	28	29	30	31
休館日	スマートフォン相談会 (大)[自由参加] 9:30~12:30	アロハフラ体験(大) 10:00~11:00	脳トレ道場(洋) 10:00~11:00	休館日	休館日	休館日
	カラオケ(大) 13:00~16:30	折り紙クラブ(洋) 10:00~11:30 [抽選]	カラオケ(大) 13:00~16:30			
	マジック教室(洋) 13:30~15:00 [抽選]	カラオケ(大) 13:00~16:30				

☆開館時間は月~土 午前9時~午後5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。

☆利用される敬老館及び、はつらつセンターで「利用証」を提示をお願い致します。

※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。

※入浴:3つの密を避けることが難しい為、引き続き当面の間休止させていただきます。

※カラオケ:12月13日(火)、木曜日、土曜日のカラオケ個人利用はありません。

