



石神井敬老館だより

令和元年 11月
 社会福祉法人練馬豊成会
 練馬区石神井町 7-28-21
 03-3996-2900
 練馬区立石神井敬老館

石神井公園の木々も紅葉が始まり、空気の澄み渡る気持ちの良い秋を迎えています。ぜひ、お散歩がてら石神井敬老館へお越しください！

<ねりま ゆる×らく体操>

骨や筋肉、神経などの運動器の働きを整え健康寿命を延ばしましょう！

日時 11月2日(土) 13:00~14:30

必ずタオル(肩幅以上の長さ)をご持参ください。

当日先着18名(大広間)

『名作シアター』

題名:「紅の翼」 主演:石原裕次郎

日時:11月16日(土) 13:30~15:10

石原裕次郎が民間航空のパイロットに扮するアクション映画

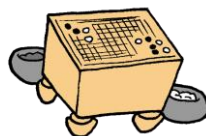
自由参加(大広間)

『石神井囲碁サークル』

日時:11月2・9・16・30日(土)

13:00~16:30

初心者の方大歓迎です!見学も大丈夫です!



自由参加(洋室)

体操	実施日・時間	内容
ストレッチ体操	11/9(土) 10:00~11:00 11/27(水) 10:00~11:00	・リラックス効果のある呼吸法を含む体操 当日先着30名
鍛えよう!コアバランス体操 	11/11(月) 10:00~11:00 B 11/18(月) 10:00~11:00 C 11/25(月) 10:00~11:00 A	・体幹やバランス感覚を鍛える体操教室です。 定員制のためクラス別になります。 窓口事前受付(クラスを案内します。)
健康いきいき体操	11/9(土) 13:30~14:30	・立位、座位の運動共あります。運動不足の方に。 自由参加

●折り紙クラブ 26日(火) 9:30~11:00 クリスマス向けのものを折ります。11/1(金)より受付 15名定員

●よもやま井戸端会 27日(水) 9:30~10:30 おしゃべりとレクリエーションで楽しく過ごしましょう!

●アロハフラ体験 26日(火) 10:00~11:00 初心者の方向けのフラダンス教室です。

※ 教室実施、団体利用等でお部屋を使用する時は決定次第館内に掲示します。ご確認ください。

※ 詳しい日程はカレンダーをご覧ください。

2019年11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
					老大民謡練習会(大) 9:00~12:00 麻雀(洋) 9:00~16:30 カラオケ(大) 13:00~16:30	輪投げの会(大) 9:30~11:30 ねりま ゆる×らく体操(大) 13:00~14:30 石神井囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日(文化の日振替休)	フラダンス(大) 9:45~11:15 絵手紙教室(洋) 9:30~10:30 10:40~11:40	踊りの会(大) 9:30~11:30 脳トレ道場(洋) 一部 9:30~ 二部 10:30~	団体利用(大) 9:00~14:00 生きがいデイ(洋) 9:30~12:00	老大民謡練習会(大) 9:00~12:00 麻雀(洋) 9:00~16:30	ストレッチ体操(大) 10:00~11:00 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	老大民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	健康いきいき体操(大) 13:30~14:30 懐かしい歌の会(大) 14:40~15:40
		囲碁・将棋の会(洋) 13:00~16:30		麻雀(洋) 13:00~16:30		石神井囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
10	11	12	13	14	15	16
休館日	鍛えよう! コアバランスB(大) 10:00~11:00	フラダンス(大) 9:45~11:15	踊りの会(大) 9:30~11:30 脳トレ道場(洋) 一部 9:30~ 二部 10:30~	団体利用(大) 9:00~14:00 生きがいデイ(洋) 9:30~12:00	老大 カラオケ練習会(大) 9:00~12:00 麻雀(洋) 9:00~16:30	輪投げの会(大) 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) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	名作シアター(大) 「紅の翼」 13:30~15:10
	サロンド編みもの (洋) 13:00~14:30			麻雀(洋) 13:00~16:30		石神井囲碁サークル (洋) 13:00~16:30
17	18	19	20	21	22	23
休館日	鍛えよう! コアバランスC(大) 10:00~11:00	フラダンス(大) 9:45~11:15	踊りの会(大) 9:30~11:30 脳トレ道場(洋) 一部 9:30~ 二部 10:30~	団体利用(大) 9:00~14:00 生きがいデイ(洋) 9:30~12:00	老大民謡練習会(大) 9:00~12:00 麻雀(洋) 9:00~16:30	休館日(勤労感謝の日)
	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	老大民謡(大) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
	サロンド編みもの(洋) 13:00~14:30	囲碁・将棋の会(洋) 13:00~16:30		麻雀(洋) 13:00~16:30		
24	25	26	27	28	29	30
休館日	鍛えよう! コアバランスA(大) 10:00~11:00	アロハフラ体験(大) 10:00~11:00	ストレッチ体操(大) 10:00~11:00	団体利用(大) 9:00~14:00 生きがいデイ(洋) 9:30~12:00	老大 カラオケ練習会(大) 9:00~12:00 麻雀(洋) 9:00~16:30	輪投げ大会(大) 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) 14:00~16:00	カラオケ(大) 13:00~16:30	
				麻雀(洋) 13:00~16:30		石神井囲碁サークル (洋) 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。)

☆お風呂のご利用は、午後1時~4時です。但し木曜日の入浴は、お休みをいただいております。

☆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:石鹸、シャンプー、タオルはお持ちください。

※カラオケ:木曜日、土曜日のカラオケ個人利用はありません。