7月石神井台敬老館だより

発行日　令和7年6月20日
練馬区石神井台2-18-13
☎03-3995-8270
URL https://senyoukai.or.jp/
泉陽会

申込み受付 ： 6月20日(金)9時～6月26日(木)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28日発表です)

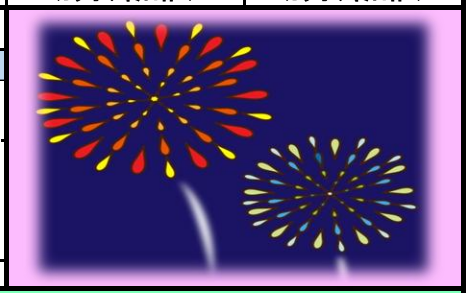
★ 1日(火)「フレイル予防体操」 ※今月は第1火曜日の開催です タオルを使った運動を行います。※タオル、水分補給をご持参ください。	時間: 定員: 場所:	10時～10時45分 8名 娯楽室
★ 1日・15日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」 ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時30分 15名 娯楽室
★ 2日(水)「パソコンを楽しむ会」 パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	10時～11時 2名 多目的会議室
★ 2日(水)・12日(土)「ゲームでボウリング」 テレビ画面を使ってボウリングゲームで楽しく競います。	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 各4名 娯楽室
★ 3日・10日・17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カ月お休みです。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 多目的会議室
★ 5日(土)「輪投げを楽しむ会」 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:	10時～11時 10名 娯楽室
★ 9日(水)・19日(土)「ボッチャを楽しむ会」 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(木)「ポールストック運動」 ポールを使ったインナーマッスルを鍛える体操です。今月は室内で行います。	時間: 定員: 場所:	14時～14時30分 4名 多目的会議室
★ 11日・25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
★ 12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
★ 22日(火)「みんなで歌う会」 ※リクエスト曲締め切り　15日(火) カラオケ機器を使い　童謡・唱歌・歌謡曲をみんなで思いっきり歌って楽しみましょう。	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 23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と決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
★ 24日(木)「沖縄三線で唄う会」 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
★ 25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
★ 26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～15時05分 20名 娯楽室
★ 29日(火)「街かどケアカフェ」 折り紙で作る『和傘』	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室

先着順	3日(木)館職員の「初心者スマホ活用術」 iPadで動画をみながら行います。iPhon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
先着順	8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 娯楽室
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※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。	13時～13時40分　定員10名 娯楽室
当日抽選	毎週金曜日「いきいき健康体操」(25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

7月 カレンダー

石神井台敬老館

”注”熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
七夕飾り ６月２５日～７月５日 ★短冊に願いを込めて、笹に飾りましょう。		1 フレイル予防体操 10:00～10:45 健康ストレッチ 13:00～14:30 カラオケ終日休み	2 パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 ゲームでボウリング 13:00～14:15 カラオケ午前・午後	3 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 館)スマホ活用術 14:30～15:30 カラオケ終日休み	4 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	5 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 輪投げを楽しむ会 10:00～11:00 カラオケ終日休み
6 休館日	7 スロースステップ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	8 館)スマホ相談会 13:30～15:00 カラオケ午後休み	9 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ボッチャを楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ午前・午後	10 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 ポールストック運動 14:00～14:30 カラオケ午前休み	11 太極拳教室 10:00～11:30 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前休み	12 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ゲームでボウリング 13:00～14:15 転倒予防教室 15:30～16:00 カラオケ終日休み
13 休館日	14 スロースステップ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	15 健康ストレッチ 13:00～14:30 カラオケ午後休み	16 カラオケ午前・午後	17 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 カラオケ午前休み	18 いきいき健康体操 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	19 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ボッチャを楽しむ会 13:00～14:15 カラオケ終日休み
20 休館日	21 海の日	22 みんなで歌う会 14:00～15:00 カラオケ午後休み	23 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 スカットボールを楽しむ会 13:00～14:00 カラオケ午前・午後	24 14時まで団体利用 沖縄三線で唄う会 15:00～16:00 カラオケ終日休み	25 太極拳教室 10:00～11:30 音楽健康体操 13:30～14:30 カラオケ終日休み	26 健康麻雀 9:00～12:00 13:00～16:00 ミニシアターを楽しむ会 13:00～15:05 カラオケ終日休み
27 休館日	28 スロースステップ 13:00～13:40 カラオケ午前・午後	29 街かどケアカフェ 14:00～15:00 カラオケ午後休み	30 カラオケ午前・午後	31 14時まで団体利用 カラオケ午前休み		

☆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

敬老館の利用方法

★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・・8月の利用は7月1日（火）受付となります。