

※コロナウイルス感染対策の為、一部事業中止、事業時間・内容の変更および定員を減らして行います。



# 7月カレンダー

## 石神井台敬老館

発行日 令和2年6月20日

練馬区石神井台2-18-13 ☎03-3995-8270

日	月	火	水	木	金	土
<b>リサイクルウイーク</b> 7月13日(月)13:30～7月18日(土)15:00 に行う予定でした、リサイクルウイークは、 コロナ感染対策の為、中止とさせていただきます。 			1	2	3	4
			Wiiを楽しむ会 13:00～14:00 カラオケは14:05から	風呂休み 団体利用 9:00～14:00 カラオケは14:00から	ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00～13:40	カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00～16:30 ポールストック 運動 10:00～11:00
5	6	7	8	9	10	11
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 13:00～13:40	ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00～13:40 安心生活相談 14:00～15:00 午後のカラオケは 15:10から	健康麻雀 を楽しむ会 9:00～16:30	風呂休み 団体利用 9:00～14:00 カラオケは14:00から	パソコン教室 10:00～12:00 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00～13:40	カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00～16:30 太極拳教室 10:30～12:00
	12	13	14	15	16	17
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 ラジオ体操 スローステップ運動 13:00～13:40	音楽健康体操 13:00～14:00 午後のカラオケは 14:10から	iPadを楽しむ会 13:00～14:00(脳トレ) 14:00～15:00(検索) カラオケは15:00から	風呂休み 団体利用 9:00～14:00 お役に立ち隊輪 14:00～15:30 カラオケは14:00から	ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00～13:40	カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00～16:30
	19	20	21	22	23	24
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 13:00～13:40	練馬区健康 いきいき体操 13:00～13:40	健康麻雀 を楽しむ会 9:00～16:30 レクリエーションを 楽しもう! 13:00～14:00 午後のカラオケは 14:15から	休海館の日	スポーツの日	カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00～16:30 太極拳教室 10:30～12:00 折り紙を楽しむ会 13:00～15:00
	26	27	28			29
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00～11:00 ラジオ体操 スローステップ運動 13:00～13:40	練馬 お口すっきり体操 13:00～14:30 午後のカラオケは 14:45から		風呂休み 団体利用 9:00～14:00 カラオケは14:00から 手工芸教室 14:00～15:30	パソコン教室 10:00～12:00 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00～13:40	

☆ 開館時間; 月～土 午前9時から午後5時まで (日曜・祝日・12月29日～1月3日はお休みです)

☆ お風呂・・当面の間、中止とさせていただきます。

☆ カラオケ・午前9時～午後4時30分(12時～2時は昼休み。第1水曜、第3水曜、は午後3時から)

※土曜日のカラオケは休みです。 コロナ感染予防の為、当面の間1日6名(お一人3曲)までとさせていただきます。

※コロナウイルス感染対策の為、当面の間一部事業中止、事業時間・内容の変更および定員を減らして行います。

<7月の事業予定> 申込み受付期間:6月20日(土)9時~6月29日(月)12時まで

申し込み方法:敬老館窓口に直接お越しください。★印が申込み事業となります。

\*「パソコン教室」「折り紙教室」「俳句を楽しむ会」はグループ制事業の為、お申し込みは出来ません。

★ 1日(水)「Wiiを楽しむ会」 ゲーム機「Wii」を使って楽しく体を動かします!	時間; 13時~14時 定員; 4名 場所; 娯楽室
★ 13日・27日(月)「パソコンを楽しむ会」 エクセルを使ってみよう!	時間; 10時~11時 定員; 5名 場所; 多目的会議室
3日・17日(金)「民謡で元気」 ※コロナウイルス感染対策予防の為、中止	
★ 4日(土)「ポールストック運動」 専用の道具を使用した運動をします。	時間; 10時~11時 定員; 5名 場所; 娯楽室
★ 11日・25日(土)「太極拳教室」 太極拳を楽しみながら健康増進!	時間; 10時30分~12時 定員; 各5名 場所; 娯楽室
★ 15日(水)「iPadを楽しむ会」 ①13時~14時:脳トレ ②14時~15時:インターネット検索	時間; 13時~15時 定員; 各5名 場所; 娯楽室
★ 4日(土)「お顔いきいきマッサージ」 ※コロナウイルス感染対策予防の為、中止	
★ 20日(月)「お茶会」 ※コロナウイルス感染対策予防の為、中止	
22日(水)「レクリエーションを楽しもう！」 輪投げ、的当てを楽しみます。	時間; 13時~14時 定員; 5名 場所; 娯楽室

### 7日(火)「安心生活相談」

14時~15時 6名 娯楽室  
熱中症予防対策・健康管理



### ★ 16日(木)「お役に立ち隊輪」

14時~15時30分 5名 娯楽室  
「針山」を作成します



### ★ 30日(木)「手工芸教室」

14時~15時30分 5名 娯楽室  
「ビーズネックレス」を作成します



### ★ 25日(土) 「折り紙を楽しむ会」

13時~15時 5名 娯楽室  
「六角形の箱」を作成します



と  
当  
面  
の  
間  
、  
申  
込  
制

- ラジオ体操..... 毎週:月曜・火曜・金曜 13:00~13:10 定員8名(当面はラジオ体操第一)
- スローステップ運動...毎週:月曜 13:10~13:25 定員8名(当面は毎分80のみ)  
リズムに合わせた踏み台昇降運動です
- 音読で脳トレ..... **コロナウイルス対策予防の為、当面の間中止となります。**
- 練馬区健康いきいき体操...毎月第3火曜 13:00~13:40 定員8名
- いきいき健康体操...毎週:火曜・金曜 13:25~13:40 定員8名
- 音楽健康体操...毎月第2火曜日 13:00~14:00 定員8名



利  
敬  
老  
館  
の  
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(水)から受付け致します