

※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。



9月カレンダー

石神井台敬老館

発行日 令和2年8月20日

練馬区石神井台2-18-13 ☎03-3995-8270

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|---|--|---|--|--|---|
| 休館日 | 9月 | 1 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 | 2 Wiiを楽しむ会 13:00~14:00 午後のカラオケは 14:10から | 3 団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは 14:00から | 4 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 | 5 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 ポールストック運動 10:00~11:00 |
| | | 6 | 7 ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40 | 8 音楽健康体操 13:00~14:00 午後のカラオケは 14:10から | 9 お花を楽しむ会 10:30~11:30 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 午前のカラオケは お休み | 10 団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは 14:00から |
| 13 休館日 | 14 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 | 15 練馬区 いきいき健康体操 13:00~13:40 | 16 iPadを楽しむ会 13:00~14:00(脳トレ) 午後のカラオケは 14:10から | 17 お役に立ち隊輪 14:00~15:30 団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:00から | 18 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 | 19 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 |
| 20 休館日 | 21 敬老の日 館は開館致します | 22 秋分の日 休館日 | 23 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 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 14:10から 10月分事業申込 | 24 手工芸教室 14:00~15:30 団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは 14:00から | 25 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 セーフティ教室 14:10~15:10 午後のカラオケは 15:20から | 26 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 太極拳教室 10:30~12:00 折り紙を楽しむ会 13:00~14:30 |
| 27 休館日 | 28 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 | 29 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 | 30 出張型街かど ケアカフェ 13:00~14:00 午後のカラオケは 14:10から | 9月21日(月・祝)に行われる予定でした敬老祭は、コロナウイルス感染予防対策の為、中止となりますが、開館は致します。 全ての事業が事前申し込みになります。9月23日(水)より事務所にて受付開始です。 | | |

☆ 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...コロナウイルス感染対策の為、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。事業により、一部時間を変更して行う日があります)

※土曜日のカラオケはお休みです。 コロナ感染予防の為、当面の間1室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。

＜石神井台敬老館 9月の事業予定＞

石神井台 敬老館

申込み受付：8月20日(木)9時～8月31日(月)12時まで

申込み方法：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

| | |
|---|--|
| ★ 5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。※雨天の場合は、中止となります。 | 時間； 10時～11時 定員； 4名 場所； 娯楽室 |
| ★ 2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 |
| ★ 14日・28日(月)「パソコンを楽しむ会」 エクセルを使ってみよう！ ※初心者の方が対象です。 | 時間； 10時～11時 定員； 4名 場所； 多目的会議室 |
| ★ 12日・26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 |
| ★ 23日(水)「レクリエーションを楽しもう！」 スカットボールで楽しみましょう！ | 時間； 13時～14時 定員； 5名 場所； 娯楽室 |
| ★ 8日(火)「音楽健康体操」 カラオケ機を使用したリズム体操です。 | 時間； 13時～14時 定員； 6名 場所； 娯楽室 |
| ★ 9日(水)「お花を楽しむ会」 気軽にお花のアレンジメントを楽しみます。 ※敬老館で飾るため、持ち帰りはできません。 | 時間； 10時30分～11時30分 定員； 4名 場所； 娯楽室 |
| ★ 25日(金)「セーフティ教室」 新手の詐欺手口について、石神井警察署の方から詳しくお話します。 | 時間； 14時10分～15時10分 定員； 6名 場所； 娯楽室 |
| ★ 16日(水)「iPadを楽しむ会」 脳トレアプリを使って、脳を活性化します。 | 時間； 13時～14時 定員； 各5名 場所； 娯楽室 |

★ 17日(木)「お役に立ち隊輪」

14時～15時30分 5名 娯楽室

上北小3年生の児童に寄贈する
作品を作成します。



★ 26日(土)「折り紙を楽しむ会」

13時～14時30分 4名 娯楽室

四角い箱を作成します。



★ 24日(木)「手工芸教室」

14時～15時30分 5名 娯楽室

がま口財布を作成します。



★ 30日(水)「出張型街かどケアカフェ」

13時～14時 6名 娯楽室

キッチンペーパーで簡単マスクを
作成します。男性の方も奮ってご参加
下さい！！



当面の間、申し込み制

- ラジオ体操…………… 毎週：月曜・火曜・金曜 13:00～13:20 定員6名
- スローステップ運動…毎週：月曜 13:20～13:40 定員6名
リズムに合わせた踏み台昇降運動です。
- 練馬区健康いきいき体操…毎月第3火曜 13:00～13:40 定員6名
- いきいき健康体操…毎週：火曜・金曜 13:20～13:40 定員6名
- 音楽健康体操…第2火曜日 13:00～14:00 定員6名



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…10月の利用は9月1日(火)から受け付け致します。