



# 10月カレンダー

## 石神井台敬老館

発行日 令和2年9月23日

練馬区石神井台2-18-13 ☎03-3995-8270

日	月	火	水	木	金	土				
		10月からスローステップ運動、いきいき健康体操、ラジオ体操は、当日受付(6名以上の場合は抽選)となります。午後12時55分までにお越し下さい。		1 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:10から</small>	2 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40	3 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00				
				4 休館日	5 ゆる×らく体操 13:30~15:00 <small>午後のカラオケは15:15から</small>	6 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40	7 Wiiを楽しむ会 13:00~13:50 <small>午後のカラオケは14:10から</small>	8 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:10から</small>	9 パソコン教室 10:00~12:00	10 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
				11 休館日	12 パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	13 音楽健康体操 13:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:10から</small>	14 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00	15 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:10から</small>	16 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40	17 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
18 休館日	19 ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40	20 練馬区健康いきいき体操 13:00~13:40	21 iPadを楽しむ会 13:00~14:00(脳トレ) <small>午後のカラオケは14:10から</small>	22 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:10から</small>	23 パソコン教室 10:00~11:30	24 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00				
		11月分事業申込		陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40	太極拳教室 10:30~12:00				
				手工芸教室 14:00~15:30		折り紙を楽しむ会 13:00~14:30				
25 休館日	26 パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	27 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40	28 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00	29 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:10から</small>	30 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40	31 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00				
	ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40	安心生活相談 14:00~15:00 <small>午後のカラオケは15:10から</small>	レクリエーションを楽しもう! 13:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:20から</small>		リサイクルウィークは、コロナウイルス感染予防の為、中止となります。					

☆ 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。

<10月の事業予定> 申込み受付期間:9月23日(水)9時~9月30日(水)12時まで

# 石神井台 敬老館

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。

★ 7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~13時50分 定員; 4名 場所; 娯楽室
★ 1日・8日・22日(木)「陶芸を楽しむ会」※要エプロン持参 上記の3日間で作成します。作る楽しさと完成の喜びを是非!	時間; 10時~11時30分 定員; 4名 場所; 多目的会議室
★ 12日・26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; 各4名 場所; 多目的会議室
★ 10日・24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
★ 21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; 5名 場所; 娯楽室
★ 13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 6名 場所; 娯楽室
★ 28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

## ★27日(火)

### 「安心生活相談」

14時~15時 6名 娯楽室

インフルエンザ・栄養のお話  
ヒートショック予防について。



## ★5日(月)

### 「ゆる×らく体操」

13時30分~15時 6名 娯楽室

ロコモティブシンドローム予防のための  
運動プログラム。



## ★ 22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。



## ★24日(土)「折り紙を楽しむ会」

13時~14時30分 4名 娯楽室

「もみじ」を作成します。



当  
面  
の  
間  
、  
抽  
選  
と  
し  
ま  
す  
。  
体  
操  
当  
日  
の  
抽  
選  
と  
し  
ま  
す  
。

- 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。
  - いきいき健康体操...第4火曜 13:20~13:40 定員6名  
毎週金曜 13:20~13:40 定員6名
- ※上記の体操は、当日抽選となります。午後12時55分までにお越し下さい。



当  
面  
の  
間  
、  
抽  
選  
と  
し  
ま  
す  
。

- ★いきいき健康体操(川崎さん).....第1火曜 13:00~13:40 定員6名
- ★練馬区健康いきいき体操(川崎さん)....毎月第3火曜 13:00~13:40 定員6名
- ★音楽健康体操.....第2火曜 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..11月の利用は10月1日(木)から受け付け致します。