



11月カレンダー

石神井台敬老館

発行日 令和2年10月20日
練馬区石神井台2-18-13 ☎03-3995-8270

URL <https://senyoukai.or.jp/>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から	文化の日 休館日	Wiiを楽しむ会 13:00~13:50 午後のカラオケは14:05から	団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:10から	ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から	カラオケ終日お休み ポールストック運動 10:00~11:00 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
	8		9	10	11	12
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 午後のカラオケは14:00から	音楽健康体操 13:00~14:00 午後のカラオケは14:10から 避難訓練 9:45~10:00 ご協力をお願いします!!	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 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	団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:10から 手工芸教室 14:10~15:30	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 午後のカラオケは14:00から	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
	15	16	17	18	19	20
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から	ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から	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	団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:10から お役に立ち隊輪 14:00~15:30	練馬区健康 いきいき体操 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から 12月分事業申込	カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
	22	23	24	25	26	27
休館日	勤労感謝の日 休館日	フリフリゲッパ De 認知症予防 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から	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	団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:10から 手工芸教室 14:10~15:30	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 午後のカラオケは14:00から	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
		29	30	 <p>大声を出さない。 (飛沫感染予防)</p>  <p>消毒しよう</p>  <p>マスクをしよう</p>		
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 午後のカラオケは14:00から					

☆ 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く日があります)
 ※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7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。

<11月の事業予定>

石神井台敬老館


申込み受付：10月20日(火)9時～10月31日(土)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

★ 9日・30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; 4名 場所; 多目的会議室
★ 4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
★ 7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; 4名 場所; 娯楽室
★ 14日・28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
★ 11日(水)「出張型街かどケアカフェ」 キッチンペーパーで簡単マスクを作成します。男性も奮ってご参加下さい!	時間; 13時～14時 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 18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
★ 10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
★ 25日(水)「レクリエーションを楽しもう!」 輪投げや的当てなどのゲームを楽しみます。	時間; 13時～14時 定員; 5名 場所; 娯楽室


★ 19日(木)「お役に立ち隊輪」
14時～15時30分 5名 娯楽室
ビーズストラップを作成し、被災地等へ寄贈します




★ 24日(火)「フリフリグッパ De認知症予防」
13時～13時40分 6名 娯楽室
リズム体操で楽しく認知症予防

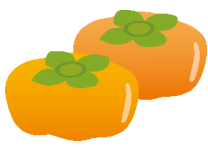



★ 12日・26日(木)「手工芸教室」
14時10分～15時30分 各5名 娯楽室
祝丑(押絵)を作成します



★ 28日(土)「折り紙を楽しむ会」
13時～14時30分 5名 娯楽室
クリスマスリースを折ります



当面の間、体 操当日の 抽選としま す。	●ラジオ体操…………… 毎週: 月曜・火曜・第二・第四金曜	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	
	●いきいき健康体操…第三火曜	13:20～13:40	定員6名	
	第二・第四金曜	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)…………… 6日(金)	13:00～13:40	定員6名	
	★練馬区健康いきいき体操(川崎さん)…20日(金)	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	

利用方法の
★ 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…12月の利用は11月2日(月)から受付け致します。