



12月カレンダー

石神井台敬老館

発行日 令和2年11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		
年末年始のお休み 12月29日～1月3日 1月4日(月)より通常開館		1 いきがいでいサービス 9:00～11:30	2 Wiiを楽しむ会 13:00～13:50	3 団体利用 9:00～14:00	4 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	5 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00～16:00		
		いいき健康体操 13:00～13:40 午後のカラオケは 14:00から	午後のカラオケは 14:10から	午後のカラオケは 14:10から	陶芸を楽しむ会 10:00～11:30			
		6	7 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	8 いきがいでいサービス 9:00～11:30 音楽健康体操 13:00～14:00 午後のカラオケは 14:10から	9 健康麻雀 を楽しむ会 9:00～16:00 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	10 団体利用 9:00～14:00 午後のカラオケは 14:10から 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30 手工芸教室 14:10～15:30	11 パソコン教室 10:00～12:00 午前のカラオケは 10:50まで ポッチャを楽しもう! 11:00～12:00 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	12 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
		13	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 午後のカラオケは 14:00から	15 いきがいでいサービス 9:00～11:30 練馬区いきいき健康体操 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	16 午後のカラオケは 14:00から	17 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	18 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	19 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00～16:00
20	21 ラジオ体操 スローステップ運動 13:00～13:40 栄養教室 14:00～14:45 午後のカラオケは 15:00から 1月分 事業申込	22 いきがいでいサービス 9:00～11:30 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00～13:40 利用者懇談会 14:10～14:45 午後のカラオケは 15:00から	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	24 団体利用 9:00～14:00 午後のカラオケは 14:10から 陶芸を楽しむ会 10:00～11:30	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 午後のカラオケは 14:00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	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 午後のカラオケは 14:00から	29	30	31	 利用者懇談会 12月22日(火) 14:10～14:45 皆様のご意見・ご要望を お聞かせ下さい 			

☆ 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。

＜石神井台敬老館 12月の事業予定＞

石神井台
敬老館

申込み受付：11月20日(金)9時～11月30日(月)12時まで

申込み方法：敬老館窓口へ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

★ 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～13時50分 定員; 4名 場所; 娯楽室
★ 3日・10日・24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
★ 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！	時間; 10時～11時 定員; 4名 場所; 多目的会議室
★ 15日「安心生活相談 認知症サポーター養成講座」 講師:第二光陽苑地域包括支援センター	時間; 14時～15時 定員; 7名 場所; 娯楽室
★ 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
★ 11日(金)「ボッチャを楽しもう！」 パラリンピックの種目にもなった誰にでもできる軽スポーツです。	時間; 11時～12時 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 9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
★ 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
★ 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; 6名 場所; 娯楽室

21日(月)

★栄養教室「高齢者の食事について」

14時～14時45分 7名 娯楽室
講師:第二光陽苑 深畑管理栄養士
食事について学びます



★10日・17日(木)「手工芸教室」

14時～15時30分 各5名 娯楽室
祝丑(押絵)を作成します
※12月は応募者多数の為、申込出来ませんので、ご了承下さい。



★12日・26日(土)「折り紙を楽しむ会」

13時～14時30分 5名 娯楽室
「鶴」を作成します



選 当 面 の 間 、 体 操 当 日 の 抽 選 と し ま す。	●ラジオ体操…………… 開催日はカレンダー参照	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…開催日はカレンダー参照	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。				
抽 選 当 面 の 間 、 事 前 抽 選 と し ま す。	★いきいき健康体操(川崎さん)…………… 1日(火)	13:00～13:40	定員6名	
	★練馬区健康いきいき体操(川崎さん)…15日(火)	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 老 方 館 の 法 の	☆ ご利用できる方…練馬区在住で60歳以上の方な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…1月の利用は12月1日(火)から受付け致します。			