



2月カレンダー

石神井台敬老館

発行日 令和3年1月20日
練馬区石神井台2-18-13 ☎03-3995-8270

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

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 いきいき健康体操 13:00~13:40 節分 15:30~16:00 午後のカラオケは14:00から	3 Wiiを楽しむ会 13:00~13:50 午後のカラオケは14:10から	4 風呂休み 団体利用 9:00~14:00 カラオケは14:10から	5 カラオケ午前10:50迄 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	6 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 落語を楽しむ会 13:30~14:30
7 休館日	8 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	9 フリフリグッパ De 認知症予防 13:00~13:40 午後のカラオケは14:15から	10 午前のカラオケは中止 健康麻雀 を楽しむ会 9:00~16:00 フラワー アレンジメント 10:30~11:30 午後のカラオケは14:10から	11 建国記念の日 休館日	12 パソコン教室 10:00~12:00 カラオケ午前10:50迄 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	13 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 折り紙を楽しむ会 13:00~14:30
14 休館日	15 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 セーフティ教室 14:10~15:10	16 練馬区健康 いきいき体操 13:00~13:40 午後カラオケは14:00から 安心生活相談 14:00~15:00 午後カラオケは15:10から	17 iPadを楽しむ会 13:00~14:00(脳トレ) 午後カラオケは14:10から	18 団体利用 9:00~14:00 カラオケは14:10から 手工芸教室 14:10~15:30	19 ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 午後カラオケは14:00から	20 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 3月分事業申込
21 休館日	22 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 午後カラオケは14:00から	23 天皇誕生日 休館日	24 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 午後カラオケは 14:10から	25 団体利用 9:00~14:00 カラオケは14:10から 手工芸教室 14:10~15:30	26 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 午後カラオケは14:00から	27 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 折り紙を楽しむ会 13:00~14:30

28

休館日

節分豆まき
2月2日(火) 15:30
豆をまいて 福を呼び込みましょう!
※今回は豆の代わりにお手玉を使います。

**3月の演芸大会は、
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7名(お一人3曲)までとさせていただきます。

<石神井台敬老館 2月の事業予定>

石神井台 敬老館

申込み受付：1月20日(水)9時～1月30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」はグループ制事業の為、お申し込みは出来ません

★ 5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
★ 17日(水)「iPadを楽しむ会」 脳トレアプリを使って、楽しく脳を活性化します。	時間; 13時～14時 定員; 5名 場所; 娯楽室
★ 6日(土)「落語を楽しむ会」 大泉落語研究会による公演です!!	時間; 13時30分～14時30分 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 3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
★ 9日(火)「フリフリグッパ De認知症予防」 リズム体操で楽しく認知症予防!	時間; 13時～13時40分 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 24日(水)「レクリエーションを楽しもう！」 ゲームを行いながら、体を動かしましょう!	時間; 13時～14時 定員; 5名 場所; 娯楽室
★ 8日・22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
★ 10日(水)「フラワーアレンジメント」 給水スポンジにお花を挿して、生けていきます。	時間; 10時30分～11時30分 定員; 5名 場所; 娯楽室
★ 16日(火)「安心生活相談」 聞こえの話、福祉用具の紹介	時間; 14時～15時 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 15日(月)「セーフティ教室」 石神井警察署員による防犯講座	時間; 14時10分～15時10分 定員; 6名 場所; 娯楽室

★18日・25日(木)「手工芸教室」

14時10分～15時30分 各5名 娯楽室
「牛乳パックで小物入れ」を作成します



★13日・27日(土)「折り紙を楽しむ会」

13時～14時30分 各5名 娯楽室
「小箱」を作成します



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
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…開催日はカレンダー参照 13:20～13:40 定員6名
※2月2日(火)は、事前抽選
- ※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
と
し
ま
す
、
事
前

- ★いきいき健康体操(川崎さん)…………… 2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)…16日(火) 13:00～13:40 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…3月の利用は2月1日(月)から受付致します。