



# 3月カレンダー

## 石神井台敬老館

発行日 令和3年2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	2	3	4	5	6	
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40 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 カラオケは14:00から	Wiiを楽しむ会 13:00~13:50 カラオケは14:10から	団体利用 9:00~14:00 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 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 ポールストック運動 10:00~11:00	
	7	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 カラオケは14:00から	音楽健康体操 13:00~14:00 カラオケは14:10から	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 カラオケは14:00から	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	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 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
		14	15	16	17	18	19
休館日		ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40 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 カラオケは14:00から	iPadを楽しむ会 13:00~14:00(脳トレ) カラオケは14:10から	団体利用 9:00~14:00 カラオケは14:10から お役に立ち隊輪 14:10~15:30	ラジオ体操 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケは14:00から	春分の日 休館日
	21	22	23	24	25	26	
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 カラオケは14:00から	いきいき健康体操 13:00~13:40 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 カラオケは14:10から	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	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 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	
	28	29	30	31	令和3年3月1日(月)から、利用証更新手続きを受付けます。なお、新型コロナウイルス感染症予防のため、有効期限を9月末まで延長しますので、急がずゆっくりと、受付窓口が空いている時に、更新手続きをしてください。 (緊急事態宣言中のため、不要不急の外出はお控えください)		
	休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 13:00~13:40 カラオケは14:00から	練馬区健康 いきいき体操 13:00~13:40 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 3月の事業予定＞

石神井台  
敬老館

申込み受付：2月20日(土)9時～2月27日(土)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」はグループ制事業の為、お申し込みは出来ません

★ 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
★ 6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； 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
★ 13日・27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
★ 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
★ 24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す	時間； 13時～14時 定員； 5名 場所； 娯楽室

★9日(火)「音楽健康体操」

13時～14時 6名 娯楽室

カラオケ機を使って、リズム体操



★11日・25日(木)「手工芸教室」

14時10分～15時30分

各5名 娯楽室

「マスクケース」を作成します



★13日・27日(土)「折紙を楽しむ会」

13時～14時30分

各5名 娯楽室

「小箱」を作成します



★18日(木)「お役に立ち隊輪」

14時10分～15時30分

各5名 娯楽室

「ストラップ」を作成します



当面の間、  
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  
※3月23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。

当面の間、  
事前抽選とします。

- ★いきいき健康体操(川崎さん)……………23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)……30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

敬老館の  
利用法

- ☆ 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……4月の利用は3月1日(月)から受付け致します