



4月 カレンダー

石神井台敬老館

発行日 令和3年3月22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 🍷 団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:10から	2 🍷 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	3 カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
4	5 🍷 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	6 🍷 健康ストレッチ体操 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から	7 🍷 Wiiを 楽しむ会 13:00~13:50 午後のカラオケは14:10から	8 🍷 団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:10から	9 🍷 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	10 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
11	12 🍷 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	13 🍷	14 🍷 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 ミニシアター 14:00~16:00 午後のカラオケはお休み	15 🍷 団体利用 9:00~14:00 午後のカラオケは14:10から	16 🍷 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	17 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
18	19 🍷 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	20 🍷 健康ストレッチ体操 13:00~13:40 午後のカラオケは14:00から 5月分事業申込	21 🍷 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	22 🍷 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	23 🍷 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	24 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
25	26 🍷 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	27 🍷 安心生活相談 14:00~15:00 午後のカラオケは15:10から	28 🍷 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	29 昭和の日 休館日	30 🍷 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	

☆ 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 4月の事業予定＞

石神井台
敬老館

申込み受付：3月22日(月)9時～3月31日(水)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、年2回の募集となります。

★ 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
★ 9日・23日(金)「パソコン教室」 ※ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」を4月～9月まで同じメンバーで学びます	時間； 10時～12時 定員； 4名 場所； 多目的会議室
★ 14日(水)「ミニシアター」 昔懐かしの映画『チャップリン短編集』を上映します。	時間； 14時～16時 定員； 7名 場所； 娯楽室
★ 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、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
★ 27日(火)「安心生活相談」 介護保険制度と福祉サービスについて	時間； 14時～15時 定員； 6名 場所； 娯楽室
★ 28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； 6名 場所； 娯楽室

★10日・17日(土)「折紙を楽しむ会」

13時～14時30分
各5名 娯楽室

「兜」を作成します



★22日(木)「手工芸教室」

14時10分～15時30分
5名 娯楽室

「トイレトーパー入れ」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 リズムに合わせた踏み台昇降運動です。	13:20～13:40	定員6名
	●いきいき健康体操……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。

事前抽選です

★健康ストレッチ体操(川崎さん)……………6日・20日(火) 13:00～13:40 定員6名

利敬
用老
方館
の
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…5月の利用は4月1日(木)から受付け致します