



5月カレンダー

石神井台敬老館

発行日 令和3年4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 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 団体受付 カラオケ終日お休み
2 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 団体利用 9:00~14:00 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	7 いきいき健康体操 13:00~13:40	8 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 太極拳教室 10:30~12:00 ミニシアター 14:00~16:00
9 休館日	10 スローステップ運動 13:00~13:40	11 いきがいデイ 9:00~11:30 健康ストレッチ体操 13:00~13:40	12 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 Wiiを楽しむ会 13:00~13:50	13 団体利用 9:00~14:00 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	14 パソコン教室 10:00~12:00 いきいき健康体操 13:00~13:40	15 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
16 休館日	17 手工芸教室 13:00~15:00 スローステップ運動 13:00~13:40	18 いきがいデイ 9:00~11:30 健康ストレッチ体操 13:00~13:40	19 レクリエーションを 楽しもう 13:00~14:00	20 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 6月分事業申込 団体利用 9:00~14:00	21 音楽健康体操 13:30~14:30	22 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
23 休館日	24 出張型街かど ケアカフェ 14:00~15:00 スローステップ運動 13:00~13:40	25 いきがいデイ 9:00~11:30 フリフリグッパ-De 認知症予防 13:00~14:00	26 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 iPadを楽しむ会 13:00~14:00	27 団体利用 9:00~14:00 手工芸教室 13:00~15:00	28 パソコン教室 10:00~12:00 いきいき健康体操 13:00~13:40	29 輪投げを楽しむ会 10:30~11:30 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
30 休館日	31 スローステップ運動 13:00~13:40	皆さんにお願いしたいこと <ul style="list-style-type: none"> ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩しましょう。 ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行いましょう。 ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）で身体を動かしましょう。 ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしてください。 				
	カラオケ 午前・午後					



☆ 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)

※土曜日と木曜日の午前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 5月の事業予定＞

申込み受付：4月20日(火)9時～4月30日(金)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

※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。

※「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。

★ 6・13・20日(木)「陶芸を楽しむ会」 世界に一つだけの作品を3回で完成させます。	時間; 10時～11時30分 定員; 4名 場所; 多目的会議室
★ 8日(土)「ミニシアター」 昔懐かしの映画を上映します。	時間; 14時～16時 定員; 7名 場所; 娯楽室
★ 8日・22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
★ 12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
★ 14日・28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
★ 19日(水)「レクリエーションを楽しもう！」 スカットボールで体を動かしましょう!	時間; 13時～14時 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 21日(金)「音楽健康体操」 講師の指導のもと、音楽と運動で健康になりましょう!	時間; 13時30分～14時30分 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 24日(月)「街かどケアカフェ」 「エコバッグ」を作ります	時間; 14時～15時 定員; 6名 場所; 娯楽室
★ 25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～14時 定員; 5名 場所; 娯楽室
★ 26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
★ 29日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールの輪投げを行います(5メートル先から投げます)	時間; 10時30分～11時30分 定員; 6名 場所; 娯楽室

★15日・22日(土)「折紙を楽しむ会」

13時～14時30分

各5名

娯楽室

「蓋つきの小物入れ」

を作成します



★17日(月)・27日(木)「手工芸教室」

13時～15時

毎回 4名

多目的会議室

「トイレトペーパー入れ」

を作成します



当面の間、抽選とします。当日の抽選とします。体操当日

- スローステップ運動・・毎週:月曜 13:00～13:40 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・・毎週金曜日(第三金曜日はお休み) 13:00～13:40 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。
第三金曜日は音楽健康体操を行いますので、いきいき健康体操はお休みです。

事前抽選

- ★健康ストレッチ体操(川崎講師).....11日・18日(火)
13:00～13:40 定員 各日 6名

敬老館の
利用方法

- ☆ 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・・6月の利用は5月1日(土)から受け付け致します