

# 石神井台敬老館だより 9月

発行日 令和3年8月20日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

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



申込み受付：8月20日(金)9時～8月26日(木)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

※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。

新型コロナウイルス感染症の拡大のため、国は9月1日～9月12日まで緊急事態宣言を延長しました。館内でのカラオケ、食事、入浴等は引き続き中止となります。ご来館時は マスク着用と手指消毒等のご協力をお願い致します。

★ 1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
★ 2日・9日・16日(木)「陶芸を楽しむ会」 3回すべて参加できる方。一度参加された方は2カ月お休みしてください。	時間：10時～11時30分 定員：3名 場所：多目的会議室
★ 4日・18日(土)「折り紙を楽しむ会」 日本の伝統「折り紙」を楽しみましょう。	時間：13時～14時30分 定員：5名 場所：娯楽室
★ 7日・21日・28日(火)「川崎先生の健康ストレッチ体操」 ストレッチ体操で心も体もすっきりしましょう。	時間：13時～13時40分 定員：各6名 場所：娯楽室
★ 8日(水)「Wiiを楽しむ会」 ゲーム機「wii」を使ってボーリングゲームを行います。	時間：13時～14時 定員：4名 場所：娯楽室
★ 11日・25日(土)「太極拳教室」 講師に合わせ、心静かにゆったりと時間を過ごしましょう。	時間：10時30分～12時 定員：5名 場所：娯楽室
★ 13日(月)「手工芸教室」 牛乳パックを使って、マスクケースを作ります。	時間：13時～14時30分 定員：6名 場所：娯楽室
★ 14日(火)「ポッチャを楽しむ会」 赤・青チームに分かれ白いボールを狙い得点をあげる競技です。	時間：13時～14時30分 定員：6名 場所：娯楽室
★ 15日(水)「街かどケアカフェ」 2種類の携帯マスクケースを作ります。	時間：14時～15時 定員：6名 場所：娯楽室
★ 17日(金)「音楽健康体操」 講師に合わせて楽しくリズムに乗り健康増進を目指します。	時間：13時30分～14時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 18日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間：10時30分～11時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 20日(月)「敬老の日・利用者懇談会」 より良い敬老館を目指し、皆様のご意見ご要望を伺います。	時間：13時30～14時30分 定員：10名 場所：娯楽室
★ 22日(水)「スカットボールを楽しむ会」 気分はプロゴルファー、なかなか難しいパターを決めましょう。	時間：13時～14時 定員：5名 場所：娯楽室
★ 25日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	時間：14時～16時 定員：7名 場所：娯楽室
★ 27日(月)「パソコンを楽しむ会」 パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。	時間：10時～11時 定員：2名 場所：エントランス
★ 29日(水)「あしすと絆・講演」 ～あなたと家族の人生をより良いものとするために～	時間：13時30分～15時 定員：6名 場所：娯楽室
★ 「パソコン教室」*9月20日より申し込み開始。ノートパソコン持参 「ワード」「エクセル」を10～3月まで同じメンバーで行います。第2・4金曜参加できる方。	時間：第2・4火曜日9時～11時30分 定員：4名 場所：多目的会議室
毎週月曜日「スローステップ運動」 リズムに合わせた踏み台昇降運動です当日抽選となります12時55分までにお越しください。	時間：13時～13時40分 定員：6名 場所：娯楽室
毎週金曜日(第三金曜日除く)「いきいき健康体操」 当日抽選となります12時55分までにお越しください、第3金曜日は音楽健康体操のためお休みです。	時間：13時～13時40分 定員：6名 場所：娯楽室
「いきがいデイサービス」 練馬区主催の事業で登録制になります。お問い合わせは高齢社会対策課 介護予防係 03-5984-2094にてお問い合わせください。	時間：毎週火曜日9時～11時30分 定員：現在登録者5名 場所：多目的会議室

- 利  
敬  
用  
老  
方  
館  
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・・・10月の利用は9月1日(水)9時から受け付け致します

# 9月カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			団体受付	14時まで団体利用		健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
				陶芸を楽しむ会 10:00~11:30		
			ipadを楽しむ会 13:00~14:00		いきいき健康体操 13:00~13:40	折り紙を楽しむ会 13:00~14:30
			カラオケお休み	カラオケお休み	カラオケお休み	カラオケお休み
5	6	7	8	9	10	11
休館日		いきがいデイ 9:00~11:30	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00	14時まで団体利用	パソコン教室 10:00~12:00	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 太極拳教室 10:30~12:00
	スローステップ運動 13:00~13:40	健康ストレッチ体操 13:00~13:40	Wiiを楽しむ会 13:00~14:00		いきいき健康体操 13:00~13:40	
	カラオケ お休み	カラオケ お休み	カラオケ お休み	カラオケ お休み	カラオケ お休み	カラオケ お休み
12	13	14	15	16	17	18
休館日		いきがいデイ 9:00~11:30		14時まで団体利用		健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:30~11:30
	スローステップ運動 13:00~13:40 手工芸を楽しむ会 13:30~15:00	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:30	街かどケアカフェ 14:00~15:00		音楽健康体操 13:30~14:30	折り紙を楽しむ会 13:00~14:30
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ お休み
19	20	21	22	23	24	25
休館日	<b>敬老の日</b> ・利用者懇談会 ・マッサージ機 ・囲碁開放	いきがいデイ 9:00~11:30	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00	<b>秋分の日</b>	パソコン教室 10:00~12:00	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00 太極拳教室 10:30~12:00
		健康ストレッチ体操 13:00~13:40	スカットボールを楽しむ会 13:00~14:00		いきいき健康体操 13:00~13:40	ミニシアターを楽しむ会 13:30~15:00
		カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後		カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後
26	27	28	29	30	ご利用の際、検温の実施・手指の消毒・部屋の換気にご協力をお願い致します。 囲碁・麻雀ご利用後はアルコール消毒をお願い致します。 お互いを守るため、人と人の距離を取り会話はなるべく控えましょう。 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては事業を中止・変更させていただきます場合もあります。	
パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	いきがいデイ 9:00~11:30					
スローステップ運動 13:00~13:40	ポールストック 14:00~15:00 健康ストレッチ体操 13:00~13:40	アシスト絆、相談会 13:30~15:00				
カラオケ午前・午後			カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	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・・・コロナウィルス感染対策のため、当面の間中止とさせていただきます。

☆カラオケ・・・コロナウィルス感染対策のため、当面の間中止とさせていただきます。

☆囲碁・・・月～土 午前9時から12時・午後13時から16時45分まで。

☆麻雀開放・・・第2・第4水曜及び、毎週土曜午前9時から12時45分まで。午後13時から16時まで。

※本館には必ずご利用者様はマスクを着用し、手洗いや手指消毒をお願いします。