

石神井台敬老館だより10月

発行日 令和3年9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：9月20日(月)9時～9月27日(月)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、まだまだ予断を許さない状況です。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。

★ 2日・16日(土)「折り紙を楽しむ会」	定員5名	13時～14時30分
日本の伝統「折り紙」を楽しみましょう。		娯楽室
★ 5日・19日・26日(火)「健康ストレッチ体操」	定員6名	13時～13時40分
ストレッチ体操で心も体もすっきりしましょう。		娯楽室
★ 6日(水)「Wiiを楽しむ会」	定員6名	13時～14時
ゲーム機「wii」を使ってボーリングゲームを行います。		娯楽室
★ 6日(水)「セーフティ教室」	定員6名	10時～11時
振り込め詐欺防止のために、もう一度勉強しましょう。		娯楽室
★ 7日・14日・21日(木)「陶芸を楽しむ会」	定員3名	10時～11時30分
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。		多目的会議室
★ 9日・23日(土)「太極拳教室」	定員5名	10時30分～12時
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。		娯楽室
★ 11日(月)「ねりま ゆる×らく体操」	定員6名	13時30分～15時
「立つ」、「歩く」といった機能の低下(ロコモティブシンドローム)予防のための講習会です。		娯楽室
★ 13日(水)「スカットボールを楽しむ会」	定員5名	13時～14時
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。		娯楽室
★ 15日(金)「音楽健康体操」	定員10名	13時30～14時30分
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。		娯楽室
★ 20日(水)「ipadを楽しむ会」	定員5名	13時～14時
脳トレアプリを使って、楽しく脳を活性化します。		娯楽室
★ 23日(土)「ボッチャを楽しむ会」	定員6名	13時～14時15分
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。		娯楽室
★ 25日(月)「パソコンを楽しむ会」	定員2名	10時～11時
パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。		エントランス
★ 26日(火)「ポールストック運動(雨天ストレッチ)」	定員4名	14時～15時
ポールストックを使い正しいウォーキングを体感してみましょう。		娯楽室・屋外
★ 27日(水)「安心生活相談」	定員7名	14時～15時
インフルエンザ予防とフレイル(加齢により心身が衰えた状態)予防について学びます。		娯楽室
★ 28日(木)「手工芸教室」	定員4名	13時30分～15時
小物入れを作りましょう。		多目的会議室
★ 毎月第2・第4(金)「パソコン教室」	定員4名	第2・4金曜日10時～12時
「ワード」「エクセル」を10～3月同じメンバーで行います。ノートパソコン持参。		多目的会議室
★ 29日(金)「お花を楽しむ会」	定員4名	10時～11時
心落ち着かせ、お花を活けてみましょう。作品は館内に飾らせていただきます。		娯楽室
★ 30日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	定員7名	13時30分～15時
郵便配達は二度ベルを鳴らす(吹き替え版)		娯楽室
* 毎週月曜日(第二月曜日を除く)「スローステップ運動」		13時～13時40分
リズムに合わせた踏み台昇降運動です。7名以上の場合当日抽選となります12時55分までにお越しください。		娯楽室
* 毎週金曜日(第三金曜日を除く)「いきいき健康体操」	定員7名	13時～13時40分
椅子に座ってのストレッチ運動です。第3金曜日は音楽健康体操のためお休みです。		娯楽室

- 利
敬
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……11月の利用は10月1日(金)9時から受け付け致します

10月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
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。					1	2
					団体受付	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
					いきいき健康体操 13:00~13:40	折り紙を楽しむ会 13:00~14:30
					カラオケ午前・午後	カラオケお休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日		いきがいデイ 9:00~11:30	セーフティ教室 10:00~11:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	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	カラオケ午後のみ	カラオケ午前・午後	カラオケお休み
10	11	12	13	14	15	16
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 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30		健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
	ねりまゆるらく体操 13:30~15:00		スカットボールを楽しむ会 13:00~14:00		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	カラオケ午後のみ	カラオケ午前・午後	カラオケお休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日		いきがいデイ 9:00~11:30		14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	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	iPadを楽しむ会 13:00~14:00		いきいき健康体操 13:00~13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午後のみ	カラオケ午前・午後	カラオケお休み
24	25	26	27	28	29	30
	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	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	お花を楽しむ会 10:00~11:00	健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:00
		健康ストレッチ体操 13:00~13:40 ポールストック運動 14:00~15:00	安心生活相談 14:00~15:00	手工芸教室 13:30~15:00	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
	スローステップ運動 13:00~13:40					
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午後のみ	カラオケ午前・午後	カラオケお休み

- ☆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)
- ☆お風呂・・・コロナウイ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・・・月～金(木は午後のみ・土休み)9時～12時・午後2時30分～4時30分(事業によってはお休み)
- ☆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時まで。午後13時から16時まで。
麻雀開放は雀卓1台利用のため4人以上の場合 開始前に抽選を行います。