

石神井台敬老館だより 11月

発行日 令和3年10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：10月20日(水)9時～10月26日(火)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



- 館内ではマスクの着用をお願い致します。
- 3密回避のため、人と人との距離を取り会話はなるべく控えましょう。
- 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。
- カラオケ、囲碁・将棋、テーブル等のご利用はアルコール消毒をお願い致します。

★ 2日・16日(火)「川崎先生の健康ストレッチ体操」	定員8名	時間: 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。		場所: 娯楽室
★ 4日・11日・18日(木)「陶芸を楽しむ会」	定員3名	時間: 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。		場所: 多目的会議室
★ 6日・20日(土)「折り紙を楽しむ会」	定員5名	時間: 13時～14時30分
日本の伝統「折り紙」を楽しみましょう。		場所: 娯楽室
★ 9日(火)「スカットボールを楽しむ会」	定員4名	時間: 13時～14時
気分はゴルファーでスカット決めましょう!		場所: 娯楽室
★ 10日(水)「Wiiを楽しむ」	定員4名	時間: 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。		場所: 娯楽室
★ 13日(土)「iPadを楽しむ会」	定員5名	時間: 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。		場所: 娯楽室
★ 13日・27日(土)「太極拳教室」	定員8名	時間: 10時30分～12時
講師に合わせ、心静かにゆったりとした時間を過ごしましょう。		場所: 娯楽室
★ 15日(月)「手工芸を楽しむ会」	定員8名	時間: 13時30分～15時00分
牛乳パックを使って手提げの小物入れを作りましょう。		場所: 多目的会議室
★ 17日(水)「ポッチャを楽しむ会」	定員6名	時間: 13時～14時15分
青・赤チームに分かれ白いボールをねらい得点を競うゲームです。		場所: 娯楽室
★ 19日(金)「音楽健康体操」	定員10名	時間: 13時30分～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。		場所: 娯楽室
★ 20日(土)「輪投げを楽しむ会」	定員10名	時間: 10時～11時
公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)		場所: 娯楽室
★ 22日(月)「パソコンを楽しむ会」	定員2名	時間: 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。		場所: エレベーター前
★ 24日(水)「街かどケアカフェ」	定員8名	時間: 14時～15時
お正月の飾りを作ります。		場所: 娯楽室
★ 26日(金)「練馬健康いきいき体操」	定員8名	時間: 13時～14時
我が町ねりまの曲に合わせて身体をすっきり伸ばすストレッチ体操を学びましょう。		場所: 娯楽室
★ 27日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	定員8名	時間: 13時30分～15時
ソラの生涯(吹き替え版)		場所: 娯楽室
★ 29日(月)「スマートフォン教室及び相談会」	定員10名	時間: 教室: 9時30分～12時30分 相談会: 13時～16時
午前は教室、午後は相談会を行います。わからないことなど質問してみましょう。 申込方法: 電話でスマートフォン普及啓発事業事務局(☎03-3804-3381)まで。 ※相談会は当日の出入り自由で定員はありませんが、希望者多数の場合はお待ちいただく場合があります。		場所: 娯楽室
★ 30日(火)「フリフリグッパ-De認知症予防」	定員6名	時間: 13時～14時
リズム体操で楽しく認知症予防をします。		場所: 娯楽室
★ 30日(火)「ポールストック運動」(雨天ストレッチのみ)	定員4名	時間: 14時～15時
ポールを使った準備体操の後、公園でウォーキングします。雨天の場合ストレッチのみとなります。		場所: 多目的会議室
* 第2・第4金曜日「パソコン教室」		時間: 10時～12時
「ワード」「エクセル」を10～3月まで同じメンバーで行います。現在は募集しておりません。		場所: 多目的会議室
* 毎週月曜日「スローステップ運動」(29日はお休み)	定員8名	時間: 13時～13時40分
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。		場所: 娯楽室
* 毎週金曜日(19・26日はお休み)「いきいき健康体操」	定員8名	時間: 13時～13時40分
当日抽選となります12時55分までにお越しください。19日・26日はお休みです。		場所: 娯楽室

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・・・12月の利用は11月1日(月)9時から受け付け致します

11月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3 文化の日	4	5	6		
	団体受付	いきがいデイ 9:00~11:30	文化の日	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				
	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			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	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前お休み	カラオケ午前・午後	カラオケお休み		
7	8	9	10	11	12	13		
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	スカットボールを楽しむ会 13:00~14:00	Wiiを楽しむ会 13:00~14:00	陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	iPadを楽しむ会 13:00~14:00		
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前お休み	カラオケ午前・午後	カラオケお休み		
14	15	16	17	18	19	20		
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 10:00~11:00		
	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	健康ストレッチ体操 13:00~13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	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	カラオケ午前お休み	カラオケ午前・午後	カラオケお休み		
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27		
休館日	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00	勤労感謝の日			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		街かどケアカフェ 14:00~15:00		練馬健康 いきいき体操 13:00~14:00	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	カラオケ午前お休み	カラオケ午前・午後	カラオケお休み	
28	29	30	飲食再開のお知らせ・お願い 【基本基本的対策徹底期間~11月30日】 10月25日より飲食再開となりました 感染症対策のため * 手洗いの徹底 * 食事中の黙食 * 会話のときのマスク着用 * 密閉、密集、密接の回避等 ご協力をお願い致します。			 <p>黙食 ご協力ください</p> <p>お食事中以外はマスクの着用をお願いします</p>		
休館日	スマートフォン勉強会&相談会 9:00~16:00	いきがいデイ 9:00~11:30	お知らせ スマートフォン教室・11月29日(月) スマートフォンの基本動作や区報の閲覧等の情報収集の仕方を学びます。 スマートフォン相談会・11月29日(月) 疑問やお困りごとにお答えします。申し込み方法など詳しくは館内のお知らせをご覧ください。					
	スローステップ、カラオケはお休みとなります	フリフリグッパ 13:00~14:00 ポールストック運動 14:00~15:00						
	カラオケお休み	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)

☆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/月~金、木午後のみ・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 2 台利用のため 8 人以上の場合 開始前に抽選を行います。