

# 石神井台敬老館だより 1月

発行日 令和3年12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：12月20日(月)9時～12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

- 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後はアルコール消毒をお願い致します。



|  |       |                    |
|--|-------|--------------------|
| ★ 4日・18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      |
| ストレッチで心も体もすっきりしましょう。                         |       | 場所： 娯楽室            |
| ★ 5日(水)「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            |
| ★ 5日(水)「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            |
| ★ 6日・13日・20(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         |
| ★ 8日・22日(土)「太極拳教室」                           | 定員各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            |
| ★ 12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狙い得点を競うゲームです。                |       | 場所： 娯楽室            |
| ★ 11日(火)「街かどケアカフェ」                           | 定員12名 | 時間： 14時～15時        |
| デコレーション印鑑ケースを作成します。(カラオケは午後お休みになります)         |       | 定員： 12名            |
|  |       | 場所： 娯楽室            |
| ★ 15日・29日(土)「折り紙を楽しむ会」                       | 定員各6名 | 時間： 13時～14時        |
| 日本の伝統「折り紙」を楽しみましょう                           |       | 場所： 娯楽室            |
| ★ 19日(水)「スカットボールを楽しむ会」                       | 定員5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            |
| ★ 24日(月)「パソコンを楽しむ会」                          | 定員2名  | 時間： 10時～11時        |
| 初心者大歓迎、パソコンの基礎を学びましょう。                       |       | 場所： エントランス         |
| ★ 24日(月)「手工芸を楽しむ会」                           | 定員6名  | 時間： 13時30分～15時     |
| 牛乳パックを使って小物入れを作ります。                          |       | 場所： 多目的会議室         |
| ★ 25日(火)「ミニシアターを楽しむ会」                        | 定員10名 | 時間： 13時30分～15時     |
| 石原裕次郎主演「太陽の季節」を上映します。                        |       | 場所： 娯楽室            |
| ★ 26日(水)「Wiiを楽しむ会」                           | 定員4名  | 時間： 13時～14時15分     |
| 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            |
| ★ 27日(木)「ポールストック運動」                          | 定員4名  | 時間： 14時～15時        |
| ポールを使ったストレッチの後、公園でウォーキング。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・屋外      |
| ★ 28日(金)「音楽健康体操」                             | 定員12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のり健康増進を目指します。                  |       | 場所： 娯楽室            |
| * 第2・第4水曜日と毎週土曜日「健康麻雀」                       | 定員8名  | 時間： 9時～12時・13時～16時 |
| 考えることによって脳のトレーニングをいたしましょう。                   |       | 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」                           | 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「いきいき健康体操」28日は音楽健康体操のためお休みです。         | 定員8名  | 時間： 13時～13時40分     |
| 椅子に座ってストレッチを行いま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            |

- 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…2月の利用は1月4日(火)9時から受け付け致します



# 1月カレンダー

## 石神井台敬老館

| 日          | 月   | 火   | 水   | 木                        | 金                       | 土  |
|------------|---|---|---|--------------------------|-------------------------|--|
|            |  <p>謹んで新年のお慶びを申し上げます<br/>職員一同、皆様の笑顔をお待ちしております</p> |   |   |                          |                         | 1<br><b>休館日</b><br>(元旦)                        |
| 2          | 3   | 4   | 5   | 6                        | 7                       | 8  |
| <b>休館日</b> | <b>休館日</b>  | 団体利用受付  | 輪投げを楽しむ会<br>10:00~11:00                         | 14時まで団体利用                |                         | 健康麻雀<br>9:00~12:00<br>太極拳教室<br>10:30~12:00     |
|            |   | いきがいデイ<br>9:00~12:00  | iPadを楽しむ会<br>13:00~14:00                        | 陶芸を楽しむ会<br>10:00~11:30   | いきいき健康体操<br>13:00~13:40 | 健康麻雀<br>13:00~16:00                            |
|            |   | 健康ストレッチ体操<br>13:00~13:40  |   |                          |                         |  |
|            |   | カラオケ午前・午後   | カラオケ午前・午後                                       | カラオケ午前お休み                | カラオケ午前・午後               | カラオケお休み  |
| 9          | 10  | 11  | 12  | 13                       | 14                      | 15   |
| <b>休館日</b> | <b>成人の日</b>   | いきがいデイ<br>9:00~12:00  | 健康麻雀<br>9:00~12:00                              | 14時まで団体利用                |                         | 健康麻雀<br>9:00~12:00                             |
|            |   | 街かどケアカフェ<br>14:00~15:00   | 健康麻雀<br>13:00~16:00<br>ポッチャを楽しむ会<br>13:00~14:15 | 陶芸を楽しむ会<br>10:00~11:30   | いきいき健康体操<br>13:00~13:40 | 健康麻雀<br>13:00~16:00<br>折り紙を楽しむ会<br>13:00~14:00 |
|            |   | カラオケ午後お休み   | 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  |
| 16         | 17  | 18  | 19  | 20                       | 21                      | 22   |
| <b>休館日</b> |   | いきがいデイ<br>9:00~12:00  |   | 14時まで団体利用                |                         | 健康麻雀<br>9:00~12:00<br>太極拳教室<br>10:30~12:00     |
|            | スローステップ運動<br>13:00~13:40  | 健康ストレッチ体操<br>13:00~13:40  | スカットボールを楽しむ会<br>13:00~14:00                     | 陶芸を楽しむ会<br>10:00~11:30   | いきいき健康体操<br>13:00~13:40 | 健康麻雀<br>13:00~16:00                            |
|            | 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  |
| 23         | 24  | 25  | 26  | 27                       | 28                      | 29   |
| <b>休館日</b> | パソコンを楽しむ会<br>10:00~11:00  | いきがいデイ<br>9:00~12:00  | 健康麻雀<br>9:00~12:00                              | 14時まで団体利用                | パソコン教室<br>10:00~12:00   | 健康麻雀<br>9:00~12:00                             |
|            | スローステップ運動<br>13:00~13:40<br>手工芸を楽しむ会<br>13:30~15:00   | ミニシアターを楽しむ会<br>13:30~15:00  | 健康麻雀<br>13:00~16:00<br>Wiiを楽しむ会<br>13:00~14:15  | ボールストック運動<br>14:00~15:00 | 音楽健康体操<br>13:30~14:30   | 健康麻雀<br>13:00~16:00<br>折り紙を楽しむ会<br>13:00~14:00 |
|            | カラオケ午後お休み   | 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  |
| 30         | 31  | <p><b>飲食店再開のお知らせ・お願い</b></p> <p>飲食再開となっておりますが感染症対策のため</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 手洗いの徹底</li> <li>* 食事時の黙食</li> <li>* 会話のときのマスク着用</li> <li>* 密閉、密集、密接の回避等</li> </ul> <p>ご協力をお願い致します。</p> |   |                          |                         |  |
| <b>休館日</b> | スローステップ運動<br>13:00~13:40  |   |   |                          |                         |  |
|            | カラオケ午前・午後   |   |   |                          |                         |  |

☆開館時間/月~土 9時~17時まで(日曜・祝日・1月1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・14時30分~16時30分(事業によってはお休み)

☆囲碁/月~土 9時~12時・13時~16時30分まで。

☆健康麻雀は、1月から主催事業としてお部屋が多目的会議室に変更いたします。

毎週土曜日 9時~12時・13時~16時

第2・第4水曜日 9時~12時・13時~16時