

石神井台敬老館だより2月

発行日 令和4年1月20日
 練馬区石神井台2-18-13
 ☎03-3995-8270

申込み受付 : 1月20日(木)9時~1月26日(水)12時まで

申込み方法 : 敬老館窓口にご直接お越しください。★印が申込み事業となります

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

- 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後はアルコール消毒をお願い致します。



★ 1日・15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: 娛樂室
★ 2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: 娛樂室
★ 3日・10日・17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
★ 5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: 娛樂室
★ 5日(土)「折り紙を楽しむ会」	定員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: 娛樂室
★ 8日(火)「フリフリグッパ-De認知症予防」	定員10名	時間: 13時~14時
簡単なリズム体操を通して楽しく認知症予防。		場所: 娛樂室
★ 9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: 娛樂室
★ 12日(土)「ミニシアターを楽しむ会」	定員10名	時間: 13時~14時30分
「愛染かつら」を上映します。		場所: 娛樂室
★ 12日・26日(土)「太極拳教室」	定員8名	時間: 10時30分~12時
講師に合わせて、心静かにゆったりとした時間を過ごしましょう。		場所: 娛樂室
★ 16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: 娛樂室
★ 17日(木)「お花を楽しむ会」	定員4名	時間: 14時~15時
心落ち着かせ、お花を活かしてみましょう。作品は館内に飾らせていただきます。		場所: 娛樂室
★ 18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: 娛樂室
★ 19日(土)「スカットボールを楽しむ」	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: 娛樂室
★ 21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
★ 21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
★ 22日(火)「安心生活相談」	定員10名	時間: 14時~15時
上石神井地域包括支援センターによる講座です。		場所: 娛樂室
★ 24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
★ 26日(土)「落語を楽しむ会」	定員8名	時間: 13時30分~14時30分
大泉落語研究会のみなさんの登場です。演目は…お楽しみに~!		場所: 娛樂室
* 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10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: 娛樂室
* 毎週金曜日「いきいき健康体操」18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: 娛樂室

利敬 ☆ 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
 用老 ☆ ご利用方法……来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい
 方館 ※ 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
 法の ☆ 団体利用の申し込み…3月の利用は2月1日(火)9時から受け付け致します



2月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 節分	4	5
		団体受付		14時まで団体利用		健康麻雀 9:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
		いきがいデイ 9:00~12:00		陶芸を楽しむ会 10:00~11:30		折り紙を楽しむ会 13:00~14:00
		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	カラオケ終日お休み
		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	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		いきがいデイ 9:00~12:00	健康麻雀 9:00~16:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	建国記念日	健康麻雀 9:00~16:00 太極拳教室 10:30~12:00 ミニシアターを 楽しむ会 13:00~14:30
	スローステップ運動 13:00~13:40	フリフリグッパ-De 認知症予防 13:00~14:00	Wiiを楽しむ会 13:00~14:15			カラオケ終日お休み
	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ 午後のみ		
13	14	15	16	17	18	19
休館日		いきがいデイ 9:00~12:00		14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30		健康麻雀 9:00~16:00
	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	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	お花を楽しむ会 14:00~15:00	音楽健康体操 13:30~14:30	スカットボール 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 午後のみ	カラオケ午前・午後	カラオケ終日お休み
20	21	22	23	24	25	26
休館日	6月分事業申込	いきがいデイ 9:00~12:00	天皇誕生日	14時まで団体利用	パソコン教室 10:00~12:00	健康麻雀 9:00~16:00 太極拳教室 10:30~12:00
	パソコンを楽しむ会 10:00~11:00					
	手工芸を楽しむ会 13:30~15:00					
	スローステップ運動 13:00~13:40	安心生活相談 14:00~15:00		ポールストック運動 14:00~15:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	落語を楽しむ会 13:30~14:30
	カラオケ 午前・午後	カラオケ 午前のみ		カラオケ 午後のみ	カラオケ 午前・午後	カラオケ終日お休み
27	28	飲食についてのお願い 飲食可能となっておりますが感染症対策のため * 手洗いの徹底 * 食事時の黙食 * 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。				
休館日	スローステップ運動 13:00~13:40	まん延防止等重点措置期間(1月21日~2月13日) マスクの着用・手洗い・消毒・黙食等、感染症対策にご協力をお願いいたします。				
	カラオケ 午前・午後					

☆開館時間/月~土 9時~17時まで(日曜・祝日はお休み)

☆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 9時~12時・14時30分~16時30分 木曜日は午後のみ(事業によってはお休み)、土曜日は休み

☆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した。

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