

石神井台敬老館だより 3月

発行日 令和4年2月21日
 練馬区石神井台2-18-13
 ☎03-3995-8270
 URL <https://senyoukai.or.jp/>



泉陽会

申込み受付：2月21日(月)9時～2月28日(月)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

※まん延防止等重点措置の為、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。

★ 1・15日(火)「川崎先生の健康ストレッチ体操」 ストレッチで心も体もすっきりしましょう。	時間： 13時～13時40分 定員： 8名 場所： 娛樂室
★ 2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： 娛樂室
★ 3・10・17日(木)「陶芸を楽しむ会」 3回すべて参加できる方、参加した方は2カ月あけてください。	時間： 10時～11時30分 定員： 3名 場所： 多目的会議室
★ 5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～11時 定員： 10名 場所： 娛樂室
★ 9日(水)「ポッチャを楽しむ会」 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。	時間： 13時～14時15分 定員： 6名 場所： 娛樂室
★ 12日・26日(土)「太極拳教室」 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。	時間： 10時30分～12時 定員： 8名 場所： 娛樂室
★ 16日(水)「スカットボールを楽しむ会」 気分はゴルファーでスカッと決めましょう。	時間： 13時～14時 定員： 5名 場所： 娛樂室
★ 18日(金)「音楽健康体操」 講師を招き音楽に合わせて楽しく体操を行います	時間： 13時30分～14時30分 定員： 12名 場所： 娛樂室
★ 23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15分 定員： 4名 場所： 娛樂室
★ 24日(木)「ポールストック運動」 軽いストレッチの後、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。	時間： 14時～15時 定員： 4名 場所： 多目的会議室・屋外
★ 26日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 「花岡青洲の妻」を上映します。	時間： 13時30分～15時 定員： 10名 場所： 娛樂室
★ 28日(月)「手工芸を楽しむ会」 フェルトで可愛いマスコット人形を作ります。	時間： 13時30分～15時 定員： 6名 場所： 多目的会議室
★ 28日(月)「パソコンを楽しむ会」 初心者大歓迎、パソコンの基礎を学びましょう。	時間： 10時～11時 定員： 2名 場所： エントランス
★ 29日(火)「街かどケアカフェ」 かわいい石鹸デコパーズを体験してみましよう。	時間： 14時～15時 定員： 6名 場所： 娛樂室
★ 第2・第4水曜日と毎週土曜日「健康麻雀」 午前9時または午後1時までに集合してください。人数が多い場合抽選となります。	時間： 9時～12時・13時～16時 定員： 8名 場所： 多目的会議室

体操当日の抽選	<ul style="list-style-type: none"> ●スローステップ運動・毎週：月曜 13時～13時40分 定員10名 リズムに合わせた踏み台昇降運動です。 ●いきいき健康体操・毎週金曜日(第三金曜日はお休み)13時～13時40分 定員10名 ※上記の体操は、当日抽選となります。午後12時55分までにお越し下さい。 第三金曜日は音楽健康体操を行いますので、いきいき健康体操はお休みです。
---------	---

利敬用老方館の法	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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……4月の利用は3月1日(火)から受付致します
----------	--

3月 カレンダー

石神井台敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
		1 団体受付 いきがいデイ 9:00~12:00 健康ストレッチ体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	2 iPadを楽しむ会 13:00~14:00 カラオケ午前・午後	3 14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 カラオケ午前休み	4 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	5 健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00 カラオケ終日お休み	
	6	7	8	9	10	11	
	休館日		いきがいデイ 9:00~12:00 スローステップ運動 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 カラオケ午前休み	パソコン教室 10:00~12:00 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 太極拳教室 10:30~12:00 カラオケ終日お休み
		13	14	15	16	17	18
休館日			いきがいデイ 9:00~12:00 スローステップ運動 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	健康ストレッチ体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	スカットボール 13:00~14:00 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30 カラオケ午前休み	音楽健康体操 13:30~14:30 カラオケ午前・午後
	20	21	22	23	24	25	
	休館日	春分の日	3月分事業申込 いきがいデイ 9:00~12:00 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 Wiiを楽しむ会 13:00~14:15 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 ポールストック運動 14:00~15:00 カラオケ午前休み	パソコン教室 10:00~12:00 いきいき健康体操 13:00~13:40 カラオケ午前・午後	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 ミニシアターを楽しむ会 13:30~15:00 カラオケ終日お休み
27			28	29	30	31	まん延防止等重点措置期間 (2月14日~3月6日) ・マスクの着用 ・手洗い ・消毒 ・黙食 感染症対策にご協力をお願い致します。 
休館日			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 カラオケ午前・午後	いきがいデイ 9:00~12:00 街かどケアカフェ 14:00~15:00 カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後 カラオケ午前・午後 カラオケ午前・午後	14時まで団体利用 カラオケ午前休み	

☆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

