



# 11月カレンダー

## 石神井台敬老館

発行日 令和元年10月21日  
練馬区石神井台2-18-13 ☎03-3995-8270

日	月	火	水	木	金	土
<b>上北小交流会</b> 11月 5日(火) 10:40~12:15 貝の根付を作りに行きます 11月19日(火) 10:40~12:10 小学校に昔のお話をしに行きます					1	2
					ラジオ体操 いきいき健康体操 音読で脳トレ 13:00~14:00	カラオケ終日お休み ポールストック運動 10:00~11:00 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:30
					民謡で元気 14:00~16:00	
					午後カラオケお休み	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	振替休日 休館日	上北小交流会 10:40~12:15	Wiiを楽しむ会 13:00~15:00 <small>午後のカラオケは15:05から</small>	風呂休み 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:00から</small>	パソコン教室 10:00~12:00	カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:30
		ラジオ体操 いきいき健康体操 音読で脳トレ 13:00~14:00			ラジオ体操 いきいき健康体操 音読で脳トレ 13:00~14:00	太極拳教室 10:30~12:00 折り紙教室 13:00~15:00
10	11	12	13	14	15	16
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 音読で脳トレ 13:00~14:00 パソコンを楽しむ会 10:00~11:30	フリフリグッパ De 認知症予防 13:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:15から</small>	健康麻雀 を楽しむ会 9:00~16:30 ミニシアター 14:00~16:00 <small>午後のカラオケはお休み</small>	風呂休み 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:00から</small>	ラジオ体操 いきいき健康体操 音読で脳トレ 13:00~14:00 民謡で元気 14:00~16:00 午後カラオケお休み	カラオケ終日お休み 歌声喫茶 14:00~15:00 ※申し込み不要 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:30
17	18	19	20	21	22	23
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 音読で脳トレ 13:00~14:00 お茶会 14:00~16:00 牧さんの折り紙教室 10:00~11:30	上北小交流会 10:40~12:10 練馬区健康 いきいき体操 音読で脳トレ 13:00~14:00	iPadを楽しむ会 13:00~14:00(脳トレ) 14:00~15:00(検索) <small>午後のカラオケは15:05から</small>	風呂休み お役に立ち隊輪 14:00~16:00 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:00から</small> 俳句を楽しむ会 10:00~12:00	パソコン教室 10:00~12:00 ラジオ体操 いきいき健康体操 音読で脳トレ 13:00~14:00	勤労感謝の日 休館日
24	25	26	27	28	29	30
休館日	ラジオ体操 スローステップ運動 音読で脳トレ 13:00~14:00 パソコンを楽しむ会 10:00~11:30	ラジオ体操 いきいき健康体操 音読で脳トレ 13:00~14:00	健康麻雀 を楽しむ会 9:00~16:30 レクリエーションを 楽しもう! 13:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:05から</small>	風呂休み 団体利用 9:00~14:00 <small>午後のカラオケは14:00から</small> 手工芸教室 14:00~16:00	ラジオ体操 いきいき健康体操 音読で脳トレ 13:00~14:00	カラオケ終日お休み 健康麻雀を楽しむ会 9:00~16:30 太極拳教室 10:30~12:00

☆ 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日はお休みです)

☆ お風呂..午後1時~午後4時(木曜日は入浴できません)

☆ カラオケ・午前9時~12時 午後2時~4時30分(第1水曜、第3水曜の午後は3時5分から)

※土曜日はカラオケは休みです 木曜日の午前と1日(金)・15日(金)午後はカラオケはお休みです

< 11月の事業予定 >

石神井台敬老館


申込み受付：10月21日(月)9時～10月31日(木)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

\*「パソコン教室」「折り紙教室」「俳句を楽しむ会」はグループ制事業の為、お申し込みは出来ません


★ 11日・25日(月)「パソコンを楽しむ会」 エクセルを使ってみよう!	時間; 10時～11時半 定員; 5名 場所; 多目的会議室
★ 6日(水)「Wiiを楽しむ会」 ゲーム機「Wii」を使って楽しく体を動かします!	時間; 13時～15時 定員; 6名 場所; 娯楽室
1日・15日(金)「民謡で元気」 日本各地の民謡を三味線に合わせてみんなで歌います。	時間; 14時～16時 定員; 各13名 場所; 娯楽室
★ 9日・30日(土)「太極拳教室」 太極拳を楽しみながら健康増進!	時間; 10時30分～12時 定員; 各10名 場所; 娯楽室
★ 2日(土)「ポールストック運動」 専用の道具を使用した運動をします。	時間; 10時～11時 定員; 5名 場所; 娯楽室
16日(土)「歌声喫茶」 お茶をのみながらリクエスト曲を全員で歌います。	時間; 14時～15時 場所; 娯楽室
★ 18日(月)「お茶会」 どなたでも気軽に抹茶を楽しめます。	時間; 14時～16時 定員; 8名 場所; 多目的会議室
★ 20日(水)「iPadを楽しむ会」 ①13時～14時:脳トレ ②14時～15時:インターネット検索	時間; 13時～15時 定員; 各5名 場所; 娯楽室
27日(水)「レクリエーションを楽しもう!」 輪投げや的当てなどのゲームを楽しみます。	時間; 13時～14時 場所; 娯楽室

**12日(火)**  
**「フリフリグッパDe認知症予防」**  
13時～14時 娯楽室  
リズム体操で楽しく認知症予防

**★ 21日(木)「お役に立ち隊輪」**  
14時～16時 10名 娯楽室  
イチゴのアクリルたわしを編んで被災地等へ寄贈します 

**★ 28日(木)「手工芸教室」**  
14時～16時 10名 娯楽室  
ふくっくらがま口を作成します 

**★ 18日(月)**  
**「牧さん折り紙教室」**  
10時～11時30分 娯楽室  
八角形の箱を折ります

(定期自由参加事業)	●ラジオ体操..... 毎週:月曜・火曜・金曜 13:00～13:20 定員13名	
	●スローステップ運動...毎週:月曜 13:20～13:45 定員10名	
	リズムに合わせた踏み台昇降運動です	
	●音読で脳トレ..... 毎週:月曜・火曜・金曜 13:45～14:00 定員13名	
	●練馬区健康いきいき体操...毎月第3火曜 13:00～13:40 定員13名	
	●いきいき健康体操...毎週:火曜・金曜 13:20～13:45 定員13名	
●音楽健康体操...毎月第2火曜日(11月はお休み)		

**利敬老館の用法**

- ☆ 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(金)から受付け致します