

# 6月

# 南田中 敬老館便り

発行日 令和2年5月20日



URL

<http://www.timelyhit.ne.jp/senyokai/>

練馬区南田中5-15-25

☎ 03-3995-5538

コロナウィルス感染症拡大防止のため、参加者人数の変更や事業の中止をさせて頂く場合がございます。

## ■ 自由参加事業・・・当日受付です。

■ 軽体操	毎月;第3以外の月曜日	10時00分～10時30分	娯楽室
ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。 <u>4月より内容と時間が変わりました。</u>			
■ 練馬区健康いきいき体操	毎週;水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
練馬区スポーツリーダーの指導のもと体を思いっきり動かしましょう。(17日はお休みです)			
■ 健康長生き体操	13・27日;第2・4土曜日	3時30分～4時00分	娯楽室
下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参下さい。			
■ 音楽健康体操	15日;第3月曜日	11時00分～11時45分	娯楽室
映像を見ながら楽しくボイストレーニングと運動をしてみませんか!			
■ 輪投げ	4・25日;第1・4木曜日	2時30分～4時00分	娯楽室
みんなで楽しく体を動かしましょう。			
■ スカットボール	11日;第2木曜日	2時30分～4時00分	娯楽室
ゲートボールとパターゴルフをあわせたようなゲームです!			
■ みんなで歌う会	20日;第3土曜日	1時30分～3時00分	娯楽室
懐かしの流行歌や童謡、唱歌等をみんなで元気に唄いましょう。			
■ 映画観賞会	6日;第1土曜日	1時30分～3時00分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ 安心生活講座	30日;第5火曜日	2時00分～3時00分	娯楽室
包括支援センター職員より、安心して暮らしていくためのお話をしてもらいます。			

## ★は事前申し込みの事業・・・5月20日(水)より事務所にて受付開始。定員になり次第終了

★ 気功で元気	毎週;金曜日	9時45分～10時45分	娯楽室
静かな動きで心身ともに鍛えましょう。			
★ 楽しもう太極拳	5・19日;第1・3金曜日	11時00分～11時45分	多目的室
みんなで楽しく太極拳を体験し、脚力を強めませんか。			
★ マイレージストレッチ	17・24日;第3・4水曜日	10時30分～11時30分	娯楽室
腰痛予防のストレッチを行ないます。			
★ ポールストック運動	23日;第4火曜日	10時00分～11時00分	多目的室・野外
ポールを使ってウォーキング(野外)と上半身の運動を行います。 <u>4月より時間が変わりました</u>			
★ Wiiを楽しむ会	6・20日;第1・3土曜日	10時30分～11時30分	娯楽室
テレビゲームで楽しみながら体を動かしませんか。			
★ iPadを楽しもう	13・27日;第2・4土曜日	10時00分～11時00分	娯楽室
iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。			
★ 折り紙教室	8日;第2月曜日	1時30分～3時00分	娯楽室
今月は何を作るか楽しみに参加してください。			
★ 脳トレを楽しもう	9日;第2火曜日	2時00分～3時30分	娯楽室
塗り絵・クイズ・間違い探しなどで楽しく脳トレしてみませんか。			
★ 手工芸教室	22日;第4月曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
布を使って「可愛いねずみのマスコット」を作ります。 <u>4月より時間が長くなりました。</u>			

## ● 随時申し込み

● 歴史を楽しむ会	練馬区近郊の歴史に所縁のある場所に出かけてみませんか。	4時間程度
	*詳しくは職員までお問い合わせ下さい。	定員;3～4名

開館日・・・月曜～土曜日(日曜・祝日・年末年始12月29日～1月3日はお休みです)

● 開館時間・・・午前9時～午後5時

★ 事業実施・団体利用等で部屋を使用する場合は、決まり次第館内に掲示いたします。

★ ご質問・ご不明な点がございましたら、お気軽に職員までお声掛け下さい。

# 6月カレンダー 南田中敬老館



★印の事業は事前に申し込みが必要です。事務所にお申し込み下さい。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	団体抽選会 9時30分			お風呂お休み 団体利用 9時～2時	★気功で元気 9時45分～10時45分	カラオケお休み ★Wiiを楽しむ会 10時30分～11時30分
	軽体操 10時～10時30分		練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	輪投げ 2時30分～4時	★楽しもう 太極拳 11時～11時45分	映画観賞会 1時30分～3時
休館日	軽体操 10時～10時30分			お風呂お休み 団体利用 9時～2時	★気功で元気 9時45分～10時45分	カラオケお休み ★iPadを楽しむ 10時～11時 1時30分～2時30分
	★折り紙教室 1時30分～3時	★脳トレを楽しむ 2時～3時30分	練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	スカットボール 2時30分～4時		健康長生き体操 3時30分～4時
休館日	音楽健康体操 11時～11時45分		★マイレージ ストレッチ 10時30分～11時30分	お風呂お休み 団体利用 9時～2時	★気功で元気 9時45分～10時45分	カラオケお休み ★Wiiを楽しむ会 10時30分～11時30分
		★川柳を楽しむ会 「化ける」 1時～3時			★楽しもう 太極拳 11時～11時45分	7月分事業申込 みんなて歌う会 1時30分～3時
休館日	軽体操 10時～10時30分	★ポールストック 運動 10時～11時	★マイレージ ストレッチ 10時30分～11時30分	お風呂お休み 団体利用 9時～2時	★気功で元気 9時45分～10時45分	カラオケお休み ★iPadを楽しむ 10時～11時 1時30分～2時30分
	★手工芸教室 「ねずみのマスコット」 1時30分～3時30分		練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	輪投げ 2時30分～4時		健康長生き体操 3時30分～4時
休館日	軽体操 10時～10時30分		短冊に願いを書いて七夕の笹に飾りませんか！ 6月末から短冊を用意します。 「コロナウィルスが早く収束しますように！」 			コロナウィルス感染 症拡大防止 のため、入浴や カラオケ、事業を 中止させて頂く 場合がございます。
		安心生活講座 2時～3時				

●練馬区にお住まいで60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。ご利用に際しては「利用証」が必要となります。区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用できます。

●利用証の申し込みは各敬老館及びはつらつセンターで受け付けております。免許証、保険証等、身分の証明出来るもの、緊急連絡先の住所・電話番号が必要となります。ご持参の上ご来館下さい。

●入浴：月・火・水・金・土曜日 午後1時～4時（石鹸・シャンプー・タオル等はご持参下さい）

●カラオケ：月～水・金曜日（午前9時～12時 13時～16時30分）木曜（団体利用がない日の午前中）

\* 娯楽室での館事業実施中はカラオケ使用を中止させて頂いておりますのでご了承下さい。