

# 7月南田中 敬老館便り

発行日 令和2年6月20日



URL

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

練馬区南田中5-15-25

☎ 03-3995-5538

コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者人数や時間を一部変更しております。  
また、場合によっては事業を中止させて頂く場合がございますのでご了承下さい。

※ 今月は全ての事業が事前申し込みになります。

6月20日(土)より事務所にて受付開始します。定員になり次第終了です。

■ 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。			定員;10名
■ 健康長生き体操	11・25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。			定員;10名
■ 音楽健康体操	20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!			定員;10名
■ 輪投げ	2・30日;第1・5木曜日	2時30分～ <u>3時30分</u>	娯楽室
みんなで楽しく体を動かしましょう。			定員;10名
■ スカットボール	9日;第2木曜日	2時30分～ <u>3時30分</u>	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!			定員;10名
■ 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。			定員;10名
■ 楽しもう太極拳	3・17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。			定員;5名
■ ポールストック運動	28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。			定員;5名
■ Wiiを楽しむ会	4・18日;第1・3土曜日	10時30分～11時30分	娯楽室
ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。			定員;4名
■ iPadを楽しもう	11・25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。			1時30分～2時30分 定員;各回5名
■ 折り紙教室	13日;第2月曜日	1時30分～ <u>2時30分</u>	娯楽室
今月は何を作るか楽しみに参加してください。			定員;10名
■ 脳トレを楽しもう	14日;第2火曜日	2時00分～ <u>3時00分</u>	多目的室
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。			定員;6名
■ 陶芸を楽しむ会	2・9・30日;第1・2・5木曜日	10時00分～11時30分	休養室
一か月かけて(3回続けて)作品を完成させます。エプロンをお持ち下さい。			定員;5名

\* 練馬区健康いきいき体操・マイレージストレッチ…7月・8月はお休みとなります。

\* みんなで歌う会…7月はお休みとなります。

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。

# 7月カレンダー 南田中敬老館

※ 今月は全ての事業が事前申し込みとなります。事務所にてお申し込み下さい。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日	短冊に願いを書いて七夕の笹に飾りませんか！ (6月より短冊をご用意しております。)		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
				陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		楽しもう太極拳 11時～11時45分
5	6	7	8	9	10	11
休館日	軽体操 10時～10時30分	七夕		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
				陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		楽しもう太極拳 11時～11時45分
12	13	14	15	16	17	18
休館日	軽体操 10時～10時30分	脳トレを楽しもう 2時～3時		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
	折り紙教室 1時30分～2時30分			陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		楽しもう太極拳 11時～11時45分
19	20	21	22	23	24	25
休館日	音楽健康体操 11時～11時45分	川柳を楽しむ会 「化ける」 1時～3時		海の日	スポーツの日	カラオケお休み
	8月分事業申込					川柳を楽しむ会 「化ける」 1時～3時
26	27	28	29	30	31	
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		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	～お知らせ～ 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。
				陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		

● 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。