

8月

南田中 敬老館便り

発行日 令和2年7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。

※ 全ての事業が事前申し込みになります。7月20日(月)より事務所にて受付開始。定員になり次第終了。

■ 軽体操 ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。	毎月;第3以外の月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;10名
■ 音楽健康体操 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!	17日;第3月曜日	10時30分~11時30分	娯楽室 定員;10名
■ 折り紙教室 今月は「船と飛行機」を作ります。	17日;第3月曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;10名
■ 脳トレを楽しもう 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。	11日;第2火曜日	2時~3時	多目的室 定員;6名
■ ポールストック運動 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。	25日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・野外 定員;5名
■ ゆる×らく体操 <small>(練馬区派遣)</small> ロコモ体操の実演です。無理のない緩やかな運動です。	5日;第1水曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;10名
■ 健康いきいき体操 <small>(練馬区派遣)</small> 練馬区の指導員によるいきいき体操を行います。	19日;第3水曜日	10時~11時	娯楽室 定員;10名
■ お口すっきり体操 <small>(練馬区派遣)</small> お口すっきり体操の実演や、口腔ケアの大切さを学びます。	26日;第4水曜日	10時~11時30分	娯楽室 定員;10名
■ 輪投げ みんなで楽しく体を動かしましょう。	6日;第1木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室 定員;10名
■ スカットボール 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!	13日;第2木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室 定員;10名
■ 気功で元気 静かな動きで心身ともに鍛えましょう。	毎週;金曜日	9時30分~10時30分	娯楽室 定員;10名
■ 楽しもう太極拳 みんなで楽しく太極拳を体験し、脚力を強めませんか。	7・21日;第1・3金曜日	10時45分~11時30分	娯楽室 定員;5名
■ Wiiを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。	1・15日;第1・3土曜日	10時30分~11時30分	娯楽室 定員;4名
■ 映画鑑賞会 懐かしの映画を上映します。	1日;第1土曜日	1時30分~3時00分	娯楽室 定員;10名
■ iPadを楽しもう iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。(午前のみ)	8・22日;第2・4土曜日	10時00分~11時00分	休養室 定員;5名
■ 健康長生き体操 下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参下さい。	8・22日;第2・4土曜日	3時30分~4時00分	娯楽室 定員;10名
■ 落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。	29日;第5土曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;10名

* 練馬区健康いきいき体操・マイレージストレッチ・手工芸教室…8月はお休みです。

* みんなで歌う会…当面の間、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。

8月カレンダー 南田中敬老館

※ 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
※ご利用時は次のことにご協力をお願いします。 ○検温の実施・手指の消毒・マスクの着用・飲み物の持参・部屋の換気 ○カラオケ…マイクやデンモクの消毒 ○囲碁・将棋・麻雀…碁石や牌等の消毒 ○会話はなるべく控えて下さい また、コロナウィルス感染症拡大防止のため事業の変更が生じる事もあります。ご了承下さい。						1 Wiiを楽しむ会 10時30分～11時30分 映画観賞会 1時30分～3時 カラオケ 休み
2	3	4	5	6	7	8
休館日	軽体操 10時～10時30分			団体利用 9時～2時	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しもう 10時～11時
			ゆる×らく体操 (練馬区派遣) 1時30分～3時	輪投げ 2時30分～3時30分	楽しもう太極拳 10時45～11時30分	健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前・午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
9	10	11	12	13	14	15
休館日	山の日			団体利用 9時～2時	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時30分～11時30分
		脳トレを楽しもう 2時～3時		スカットボール 2時30分～3時30分		
		カラオケ 午前・午後	カラオケ 午前・午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
16	17	18	19	20	21	22
休館日	音楽健康体操 10時30分～11時30分		健康いきいき体操 (練馬区派遣) 10時～11時	団体利用 9時～2時	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しもう 10時～11時
	折り紙教室 「船と飛行機」 1時30分～2時30分	川柳を楽しむ会 1時～2時 2時15分～3時15分		9月分事業申込	楽しもう太極拳 10時45～11時30分	健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前・午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
23	24	25	26	27	28	29
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	お口すっきり体操 (練馬区派遣) 10時～11時30分	団体利用 9時～2時	気功で元気 9時30分～10時30分	
						落語を楽しむ会 1時30分～2時30分
	カラオケ 午後	カラオケ 午前・午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
30	31					
休館日	軽体操 10時～10時30分					熱中症に気を 付けましょう
	カラオケ 午後					

団体抽選会
9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：コロナウィルス感染症拡大防止のため、当面の間中止となります。

●カラオケ：月・火・水・金(午前9時～12時 13時～16時30分) 木(団体利用がない日の午前中) 土(休み)

* 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。