

# 11月 南田中 敬老館便り

発行日 令和2年10月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>  
練馬区南田中5-15-25  
☎ 03-3995-5538



～11月21日(土) 停電のお知らせ～

11月21日(土)は停電があります。マッサージ機・エアコン・テレビ・照明等の使用ができなくなりますので、予めご了承ください。

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。10月20日(火)より事務所に受付開始。定員になり次第終了。

|   |                    |               |         |
|---|--------------------|---------------|---------|
| ■ 軽体操                                   | 第3以外の月曜日           | 10時～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  |
| ■ 折り紙教室                                 | 9日;第2月曜日           | 1時30分～2時30分   | 娯楽室     |
| 今月のテーマは「クリスマス」です。                       |                    |               | 定員;10名  |
| ■ 脳トレを楽しもう                              | 10日;第2火曜日          | 2時～3時         | 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   |
| ■ ポールストック運動                             | 24日;第4火曜日          | 10時～11時       | 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   |
| ■ 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。        |                    |               | 定員;10名  |
| ■ マイレージストレッチ                            | 18・25日;第3・4水曜日     | 10時～11時       | 娯楽室     |
| 腰痛予防のストレッチを行ないます。                       |                    |               | 定員;10名  |
| ■ 陶芸を楽しむ会                               | 5・12・26日;第1・2・4木曜日 | 10時～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   |
| ■ 輪投げ                                   | 5日;第1木曜日           | 2時30分～3時30分   | 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                               | 12日;第2木曜日          | 2時30分～3時30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!             |                    |               | 定員;10名  |
| ■ 音楽健康体操                                | 19日;第3木曜日          | 2時～3時         | 娯楽室     |
| 映像を見ながら、リズムに合わせて楽しく運動をしてみませんか!          |                    |               | 定員;10名  |
| ■ 気功で元気                                 | 毎週;金曜日             | 9時30分～10時30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                               | 6・20日;第1・3金曜日      | 10時45分～11時30分 | 娯楽室     |
| 楽しく太極拳を体験し、脚力を強めましょう。                   |                    |               | 定員;5名   |
| ■ Wiiを楽しむ会                              | 7日;第1土曜日           | 10時～11時・2時～3時 | 娯楽室     |
| ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。今月は第1土曜の午前・午後で行います。 |                    |               | 定員;4名   |
| ■ iPadを楽しもう                             | 14・28日;第2・4土曜日     | 10時～11時       | 休養室     |
| iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。(午前のみ)     |                    |               | 定員;5名   |
| ■ 健康長生き体操                               | 14・28日;第2・4土曜日     | 3時30分～4時      | 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  |

\* 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。

# 11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   |
|-----|---|--|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---|
| 1   | 2   | 3  | 4                              | 5                                   | 6                       | 7   |
| 休館日 | 団体抽選会<br>9時30分～   | 文化の日   |                                | 団体利用 9時～12時                         | 気功で元気                   | Wiiを楽しむ会  |
|     | 軽体操<br>10時～10時30分   |  | 練馬区<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 | 陶芸を楽しむ会<br>10時～11時30分               | 9時30分～10時30分            | 10時～11時   |
|     | カラオケ 午後   |  | カラオケ 午前                        | 輪投げ<br>2時30分～3時30分                  | 楽しもう太極拳<br>10時45～11時30分 | 2時～3時   |
| 8   | 9   | 10   | 11                             | 12                                  | 13                      | 14  |
| 休館日 | 軽体操<br>10時～10時30分   |  |                                | 団体利用 9時～12時                         | 気功で元気                   | iPadを楽しもう   |
|     | 折り紙教室<br>「クリスマス」<br>1時30分～2時30分   | 脳トレを楽しもう<br>2時～3時  | 練馬区<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 | 陶芸を楽しむ会<br>10時～11時30分               | 9時30分～10時30分            | 10時～11時   |
|     | カラオケ 午後   | カラオケ 午前・午後   | カラオケ 午前                        | スカットボール<br>2時30分～3時30分              |                         | 健康長生き体操<br>3時30分～4時                                       |
| 15  | 16  | 17   | 18                             | 19                                  | 20                      | 21  |
| 休館日 |  |  | マイレージストレッチ<br>10時～11時          | 団体利用<br>9時～12時                      | 気功で元気<br>9時30分～10時30分   | 停電のため、照明・<br>マッサージ機・エアコン<br>等が使用できなくな<br>ります。<br>ご了承ください。 |
|     | 川柳を楽しむ会<br>「湯」<br>1時～2時   | 練馬区<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分   | 音楽健康体操<br>2時～3時                | 12月分事業申込<br>楽しもう太極拳<br>10時45～11時30分 |                         |   |
|     | カラオケ 午前・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                 |   |
| 22  | 23  | 24   | 25                             | 26                                  | 27                      | 28  |
| 休館日 | 勤労感謝の日  | ポールストック運動<br>10時～11時   | マイレージストレッチ<br>10時～11時          | 団体利用 9時～12時                         | 気功で元気                   | iPadを楽しもう   |
|     |   |  | 練馬区<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 | 陶芸を楽しむ会<br>10時～11時30分               | 9時30分～10時30分            | 10時～11時   |
|     |   | 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   |
| 29  | 30  | ※ご利用時は次のことにご協力をお願いします。<br>○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<br>○カラオケ…マイクやデンモクの消毒<br>○囲碁・将棋・麻雀…碁石や牌等の消毒<br>○会話はなるべく控えて下さい<br>○人と人との距離を取りましょう<br>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。<br>ご了承下さい。 |                                |                                     |                         |   |
| 休館日 | 軽体操<br>10時～10時30分   |   |                                |                                     |                         |   |
|     | カラオケ 午後   |  |                                |                                     |                         |   |

●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：9時～12時・13時～16時30分(上記カレンダー参照) 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。