

12月 南田中 敬老館便り

発行日 令和2年11月20日

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



※ 全ての事業が事前申し込みになります。11月20日(金)より受付開始です。一部、回数制限や抽選のものがああります。詳しくは職員にお尋ねください。

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。

※ 12月18日(金) 2時～3時 娯楽室にて《利用者懇談会》を行います。ご参加される方は申し込みをお願い致します。「定員10名」

■ 軽体操 ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。	第3以外の月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;10名
■ 折り紙教室 来年の干支「丑」を折ります。	14日;第2月曜日	1時30分～2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。【今月より曜日と時間が変わります】	1日;第1火曜日	2時～3時	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。	8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。	22日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外 定員;5名
■ 練馬区健康いきいき体操 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。	毎週;水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;10名
■ マイレージストレッチ 腰痛予防のストレッチを行ないます。【11月より30分の時間短縮で実施してます】	2・9・16・23日;水曜日	10時～10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!	10日;第2木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室 定員;10名
■ 音楽健康体操 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!	17日;第3木曜日	2時～3時	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 楽しく太極拳を体験し、脚力を強めましょう。	4・18日;第1・3金曜日	10時45分～11時30分	娯楽室 定員;5名
■ フラワーアレンジメント 可愛いお花のアレンジメントを作ります。	11日;第2金曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ 手工芸教室 紙で可愛い「門松」を作ります。	25日;第4金曜日	2時～3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。	5・19日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員;4名
■ 映画鑑賞会 懐かしの映画を上映します。	5日;第1土曜日	1時30分～3時	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。	12・26日;第2・4土曜日	10時～11時	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。	12・26日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 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。

12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。詳しくは職員にお尋ねください。



日	月	火	水	木	金	土
利用者懇談会 12月18日(金) 2時～3時 上記日程で利用者懇談会を開催します。「定員10名」で、申し込み制になります。		1 団体抽選会 9時30分～	2 マイレージストレッチ 10時～10時30分	3 団体利用 9時～12時	4 気功で元気 9時30分～10時30分	5 Wiiを楽しむ会 10時～11時
		輪投げ 2時～3時	練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分		楽しもう太極拳 10時45～11時30分	映画観賞会 1時30分～3時
		カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
6	7	8	9	10	11	12
休館日	軽体操 10時～10時30分		マイレージストレッチ 10時～10時30分	団体利用 9時～12時	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しもう 10時～11時
		脳トレを楽しもう 2時～3時	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～3時30分	フラワー アレンジメント 2時～3時	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
13	14	15	16	17	18	19
休館日	軽体操 10時～10時30分		マイレージストレッチ 10時～10時30分	団体利用 9時～12時	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	折り紙教室 「丑(干支)」 1時30分～2時30分	川柳を楽しむ会 「突然」 1時～2時	練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分	音楽健康体操 2時～3時	楽しもう太極拳 10時45～11時30分	利用者懇談会 2時～3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
20	21	22	23	24	25	26
休館日	1月分事業申込	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～10時30分	団体利用 9時～12時	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しもう 10時～11時
			練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分		手工芸教室 「紙で作る門松」 2時～3時30分	健康長生き体操 3時30分～4時
	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	カラオケ 休み
27	28	29	30	31	～年末年始のお休み～ 12月29日(火)から1月3日(日)までお休みとなります。開館は1月4日(月)からとなります。	
休館日	軽体操 10時～10時30分	休館日	休館日	休館日 (大晦日)		
	カラオケ 休み					

※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
- 人と人との距離を取りましょう



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。

●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。