

2月

南田中
敬老館便り

発行日 令和3年1月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>

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。1月20日(水)より受付開始です。
一部、回数制限のものがあります。詳しくは職員にお尋ねください。**

■ 軽体操	1・8・22日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;10名
ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。			
■ 折り紙教室	8日;第2月曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;10名
今月のテーマは「お雛様」です。			
■ 手工芸教室	22日;第4月曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;5名
今月は「小物入れのかご」を作ります。			
■ 輪投げ	2日;第1火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
みんなで楽しく体を動かしましょう。			
■ 脳トレを楽しもう	9日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;6名
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。			
■ 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 定員;10名
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。			
■ マイレージストレッチ	3・10・17・24日;水曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;10名
腰痛予防のストレッチを行ないます。			
■ 音楽健康体操	18日;第3木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
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！			
■ 気功で元気	毎週;金曜日	9時30分～10時30分	娯楽室 定員;10名
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	10時45分～11時30分	娯楽室 定員;5名
楽しく太極拳を体験し、脚力を強めましょう。			
■ Wiiを楽しむ会	6・20日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員;4名
ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。			
■ 映画鑑賞会	6日;第1土曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;10名
懐かしの映画を上映します。			
■ iPadを楽しもう	13・27日;第2・4土曜日	10時～11時	休養室 定員;5名
iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。			
■ 健康長生き体操	13・27日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員;10名
下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参下さい。			

* ボールストック運動とスカットボールは2月お休みです。

* 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。

2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
	1	2	3	4	5	6
	団体抽選会 9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
	軽体操 10時～10時30分	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 午後	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
7	8	9	10	11	12	13
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	建国記念日	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 「おひなさま」 1時30分～2時30分	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			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	カラオケ 午後		カラオケ 午後	カラオケ 休み
14	15	16	17	18	19	20
休館日			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
		川柳を楽しむ会 「知恵」 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	3月分事業申込
	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
21	22	23	24	25	26	27
休館日	軽体操 10時～10時30分	天皇誕生日	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
	手工芸教室 「小物入れのかご」 1時30分～3時		練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2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 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
28	休館日					



1日も早く、コロナウィルス感染症が収まり
平穏な日々が訪れますように！



※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。