

# 3月

# 南田中 敬老食館便り

発行日 令和3年2月22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。2月22日(月)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・29日;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                             | 8日;第2月曜日           | 1時30分～2時30分   | 娯楽室     |
| 今月は皆様のリクエストの作品を作ります。                |                    |               | 定員;10名  |
| ■ 輪投げ                               | 2日;第1火曜日           | 2時～3時         | 娯楽室     |
| みんなで楽しく体を動かしましょう。                   |                    |               | 定員;10名  |
| ■ 脳トレを楽しもう                          | 9日;第2火曜日           | 2時～3時         | 娯楽室     |
| 塗り絵・クイズ・間違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                         | 23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                        | 3・10・17・24・31日;水曜日 | 10時～10時30分    | 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                           | 4・11・18日;第1・2・3木曜日 | 10時～11時30分    | 休養室     |
| 一ヶ月かけて(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   |
| ■ スカットボール                           | 11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                            | 18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                           | 5・19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   |
| ■ フラワーアレンジメント                       | 12日;第2金曜日          | 2時～3時         | 娯楽室     |
| 季節のお花でアレンジメントを作ります。                 |                    |               | 定員;10名  |
| ■ Wiiを楽しむ会                          | 6日;第1土曜日           | 10時～11時       | 娯楽室     |
| 25日;第4木曜日                           |                    | 2時～3時         |         |
| 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                         | 13・27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。       |                    |               | 定員;5名   |
| ■ 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     |
| 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。

# 3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                    |
|-----|---------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| 休館日 | 1                               | 2                        | 3                              | 4                     | 5                        | 6                    |
|     | 軽体操<br>10時～10時30分               |                          | マイレージストレッチ<br>10時～10時30分       | 団体利用 9時～12時           | 気功で元気<br>9時30分～10時30分    | Wiiを楽しむ会<br>10時～11時  |
|     | 団体抽選会                           | 輪投げ<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 | 楽しもう太極拳<br>10時45～11時30分  |                      |
|     | 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<br>10時～10時30分               |                          | マイレージストレッチ<br>10時～10時30分       | 団体利用 9時～12時           | 気功で元気<br>9時30分～10時30分    | iPadを楽しもう<br>10時～11時 |
|     | 折り紙教室<br>「リクエスト」<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 | フラワー<br>アレンジメント<br>2時～3時 | 健康長生き体操<br>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 午前               | 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<br>10時～10時30分       | 団体利用 9時～12時           | 気功で元気<br>9時30分～10時30分    | 春分の日                 |
|     |                                 | 川柳を楽しむ会<br>「知恵」<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 | 陶芸を楽しむ会<br>10時～11時30分 | 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                  |                      |
|     |                                 |                          |                                |                       |                          |                      |
| 21  | 22                              | 23                       | 24                             | 25                    | 26                       | 27                   |
| 休館日 | 軽体操<br>10時～10時30分               | 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～10時30分       | 団体利用 9時～12時           | 気功で元気<br>9時30分～10時30分    | iPadを楽しもう<br>10時～11時 |
|     | 4月分事業申込                         |                          | 練馬区<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 | Wiiを楽しむ会<br>2時～3時     |                          | 健康長生き体操<br>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              |
| 28  | 29                              | 30                       | 31                             |                       |                          |                      |
| 休館日 | 軽体操<br>10時～10時30分               |                          | マイレージストレッチ<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 |                       |                          |                      |
|     | カラオケ 午後                         | カラオケ 午前・午後               | カラオケ 午後                        |                       |                          |                      |

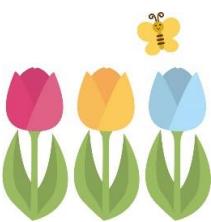
## 利用証更新のお知らせ

●期間 3月1日～9月末  
緊急事態宣言中の為、不要不急の外出はお控えいただき、窓口が空いている時に手続きをお願い致します。

※ご利用時は次のことにご協力お願いします。

- 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あります。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。