

# 4月南田中 敬老館便り

発行日 令和3年3月22日

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



- 館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- 3密回避のため、人と人との距離を取り会話はなるべく控えましょう。
- 検温の実施・手指の消毒・部屋の換気にご協力をお願い致します。
- カラオケ、囲碁・将棋、テーブル等のご利用後はアルコール消毒をお願い致します。

## ※全ての事業が事前申し込みになります。 3月22日(月)より受付開始です。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては事業を中止・変更させて頂く場合もあります。

■ 軽体操	5・12・26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	12日;第2月曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
今月は「金太郎とクマ」を作ります。			定員;10名
■ 輪投げ	6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
■ ポールストック運動	27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
■ マイレージストレッチ	毎週;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
■ 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
■ スカットボール	8日;第2木曜日	2時～3時	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
■ 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
■ Wiiを楽しむ会	3・17日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室
ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。			定員;4名
■ 映画を楽しむ会	3日;第1土曜日	1時30分～3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員;10名
■ iPadを楽しもう	10・24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	10・24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
■ 端午の節句装飾	26日;第4月曜日	2時～3時	娯楽室
端午の節句の飾りつけをしましょう。			定員;4名

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。

# 4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
				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
				団体抽選会		映画を楽しむ会 1時30分～3時
				カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
4	5	6	7	8	9	10
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
		輪投げ 2時～3時	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～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	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
11	12	13	14	15	16	17
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 「金太郎とクマ」 1時30分～2時30分		健康いきいき体操 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
18	19	20	21	22	23	24
休館日		5月分事業申込	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
		川柳を楽しむ会 「知恵」 1時～2時	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
25	26	27	28	29	30	
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	マイレージストレッチ 10時～10時30分	昭和の日	気功で元気 9時30分～10時30分	
	端午の節句 装飾 2時～3時		健康いきいき体操 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 午後	

## ●開放事業

- 囲碁・将棋・・・月～土 休養室
- 麻雀・・・毎週木曜日 9時～12時・13時～16時30分 多目的室
- iPad・・・随時 1日1回 1時間まで
- 塗り絵・・・随時 1日1回
- 健康機器・・・随時 各機械1日1回
- カラオケ・・・9時～12時・13時～16時30分(上記カレンダー参照)

木曜日 団体利用がない日の午前中

\* 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。

## ●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。

● 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。