

5月 南田中 敬老館便り

発行日 令和3年4月20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。4月20日(火)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 ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。	10・24・31日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;10名
■ 折り紙教室 今月は「猫」を作ります。	10日;第2月曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;10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)と体操を行います。	25日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外 定員;5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!	11日;第2火曜日	2時～3時	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。	毎週;水曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;10名
■ 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
■ 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!	13日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ 陶芸を楽しむ会 1ヶ月かけて(3回連続)作品を完成させます。エプロンをお持ち下さい。	13・20・27日;第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室 定員;3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
■ 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。	1・15日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員;4名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	1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。	8・22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。	8・22日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員;10名
■ 落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。	29日;第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;10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。

5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 Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み
2 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 団体利用 9時～12時 カラオケ 午前	7 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	8 iPadを楽しもう 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
9 休館日	10 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 「猫」 1時30分～2時30分 カラオケ 午後	11 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前	12 マイレージストレッチ 10時～10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	13 団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットボール 2時～3時 カラオケ 午前	14 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	15 Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み
16 休館日	 カラオケ 午前・午後	17 川柳を楽しむ会 「どっしり」 1時～2時 カラオケ 午前・午後	18 マイレージストレッチ 10時～10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	19 団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 6月分事業申込	20 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	21 iPadを楽しもう 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
23 休館日	24 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	25 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前・午後	26 マイレージストレッチ 10時～10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	27 団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 カラオケ 午前	28 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	29 落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み
30 休館日	31 軽体操 10時～10時30分 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(事業実施中は使用中止となります)				

●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。