

7月南田中 敬老館便り

発行日 令和3年6月21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。6月21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。

■ バランスボードトレーニング	1日;第1木曜日	2時～3時	娯楽室
[新規事業] バランスボードを使い、音楽に合わせて体幹と柔軟性をやしませんか。			定員;3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30分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員;10名
■ 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
■ 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
■ 健康いきいき体操	7・14日;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
■ 陶芸を楽しむ会	8・15・29日;第2・3・5木曜日	10時～11時30分	休養室
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。			定員;3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
■ iPadを楽しむ会	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
■ 折り紙教室	12日;第2月曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
今回は「鍋敷き」を作ります。			定員;10名
■ 音楽健康体操	13日;第2火曜日	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
■ 安心生活講座	21日;第3水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
地域包括支援センターの職員による、地域で安心して暮らしていくためのお話です。			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)と体操を行います。			定員;5名
■ 落語を楽しむ会	31日;第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。			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。

7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
短冊に願いを込めて 笹に飾りませんか？ 7月1日(木)～7日(水)の間に 短冊をご用意します。 				1 団体抽選会 9時30分～	2 気功で元気 9時30分～10時30分	3 Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分
4	5	6	7	8	9	10
休館日	軽体操 10時～10時30分	輪投げ 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時
11	12	13	14	15	16	17
休館日	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 「鍋敷き」 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み
18	19	20	21	22	23	24
休館日	カラオケ 午後	8月分事業申込 川柳を楽しむ会 「どっしり」 1時～2時 カラオケ 午後	安心生活講座 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	海の日	スポーツの日	iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
25	26	27	28	29	30	31
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午後	 カラオケ 午後	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み

●開故事業

- 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。

6月21日から7月11日まで、まん延防止等重点措置が実施となっております。引き続き、施設内での食事、カラオケ、入浴等は利用休止となります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

●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。