

# 8月 南田中 敬老館便り

発行日 令和3年7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致します。
- 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。
- 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。

熱中症に気を付けましょう  
水分をご持参ください！！

**※全ての事業が事前申し込みになります。7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	2・23・30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	3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
■ 練馬区健康いきいき体操	4日;第1水曜日	10時～11時	娯楽室
練馬区指導員による健康いきいき体操です。			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	7・21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	7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
■ 音楽健康体操	10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
■ 陶芸を楽しむ会	12・19・26日;第2・3・4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	12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	14・28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	14・28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
■ バランスボードトレーニング	16日;第3月曜日	10時～11時	娯楽室
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
■ 折り紙教室	16日;第3月曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
今月は「夏の海の動物」を作ります。			定員;10名
■ ねりま ゆる×らく体操	18日;第3水曜日	10時～11時30分	娯楽室
練馬区指導員によるロコモ体操です。タオルをご持参ください。			定員;10名
■ ポールストック運動	24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
■ ねりま お口すっきり体操	25日;第4水曜日	10時～11時30分	娯楽室
練馬区指導員によるお口すっきり体操・全身のストレッチ体操です。			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。

# 8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	4	5	6	7
休館日	軽体操 10時～10時30分		練馬区 健康いきいき体操 10時～11時	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 9時30分～	輪投げ 2時～3時				映画を楽しむ会 1時30分～3時
8	9	10	11	12	13	14
山の日	振替休日			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
		音楽健康体操 2時～3時				健康長生き体操 3時30分～4時
15	16	17	18	19	20	21
休館日	バランスボード トレーニング 10時～11時		ねりま ゆる×らく体操 10時～11時30分	団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	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 「夏の海の動物」 1時30分～2時30分				9月分事業申込	
22	23	24	25	26	27	28
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	ねりま お口すっきり体操 10時～11時30分	団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時
	カラオケ 午後	カラオケ 午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	健康長生き体操 3時30分～4時
29	30	31				
休館日	軽体操 10時～10時30分					
	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・・・上記カレンダー参照
- ※ 娯楽室での館事業実施中はカラオケ使用中止させて頂いています。

**緊急事態宣言発令中(7月12日～8月22日まで)**  
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。

## ●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。