

# 10月南田中 敬老館便り

発行日 令和3年9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。
- 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。

**※すべての事業が事前申し込みになります。9月20日(月)より受付開始です。**

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。

■ Wiiを楽しむ会	2・16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	2日;第1土曜日	1時30分～3時10分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員;10名
■ 軽体操	4・11・25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	5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
■ 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
■ 気功で元気	8・15・22・29日;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
■ iPadを楽しむ会	9・23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	9・23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	11日;第2月曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
今回は「ハロウィンのかぼちゃ」を作ります。			定員;10名
■ 音楽健康体操	12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	14・21・28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	14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
■ バランスボードトレーニング	18日;第3月曜日	10時～10時30分	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
■ ポールストック運動	26日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外
ポールを使った体操と公園内のウォーキングを行います。			定員;5名
■ セーフティー教室	26日;第4火曜日	2時～3時	娯楽室
光が丘警察署員による、最新の犯罪手口や防犯対策のお話です。			定員;10名
■ 落語を楽しむ会	30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。

# 10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
					団体抽選会 9時30分～	Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時10分
					カラオケ 午後	カラオケ 休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	輪投げ 2時～3時 カラオケ 午前	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 休み	団体利用 9時～12時 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	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
	10	11	12	13	14	15
	休館日	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 「ハロウィン」 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	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 休み	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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後
17		18	19	20	21	22
休館日		バランスボード トレーニング 10時～10時30分 カラオケ 午後	川柳を楽しむ会 「どっしり」 1時～2時 カラオケ 午後	マイレージストレッチ 10時～10時30分 11月分事業申 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	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
	24	25	26	27	28	29
	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 セーフティ教室 2時～3時 カラオケ 午後	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 休み	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

**31 休館日** 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。