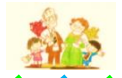


# 11月南田中 敬老館便り

発行日 令和3年10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。10月20日(水)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。**

■ 軽体操 ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。	1・8・22・29日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;10名
■ 輪投げ みんなで楽しく体を動かしましょう。	2日;第1火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ 気功で元氣 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。	6・20日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員;4名
■ 児童館太鼓発表会 南田中児童館の子供たちによる太鼓演奏です。	6日;第1土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員;10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!	9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動かしましょう。タオルをご持参下さい。	毎週;水曜日	1時30分～2時30分	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。	11・18・25日;第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室 定員;3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!	11日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ iPadを楽しむ会 iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	13・27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。	13・27日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員;10名
■ バランスボードトレーニング 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。	15日;第3月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;3名
■ 折り紙教室 今月のお題は「クリスマス」です。★今月は第3月曜日の開催です。	15日;第3月曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;10名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。★今月は第3土曜日の開催です。	20日;第3土曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;10名
■ スマートフォン教室 スマートフォンの基本操作や情報収集の仕方を学びましょう。 申し込み方法:電話でスマートフォン普及啓発事業事務局(☎03-3804-3381)まで。締めきり:11月22日(月)	30日;第5火曜日	9時30分～12時30分	娯楽室 定員;10名
■ スマートフォン相談会 スマートフォンについての疑問やお困りごとにお答えします。 ※事前予約は不要ですがお部屋の人数制限があります。希望者多数の場合はお待ちいただく場合もあります。	30日;第5火曜日	1時～4時	娯楽室
■ ポールストック運動 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。★今月は第5火曜日の開催です	30日;第5火曜日	10時～11時	多目的室・野外 定員;5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。敬老の日は開館しています。)

●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。

# 11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	
休館日	軽体操 10時～10時30分 団体抽選会 9時30分～ カラオケ 午後	輪投げ 2時～3時 カラオケ 午前	文化の日	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	Wiiを楽しむ会 10時～11時 児童館太鼓発表会 3時30分～4時 カラオケ 休み	
	7	8		9	10	11	12
	休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後		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
14		15	16	17	18	19	
休館日		バランスボード トレーニング 10時～10時30分 折り紙教室 「クリスマス」 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	川柳を楽しむ会 「格別」 1時～2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 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 12月分事業申込 映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み
	21	22	23	24	25	26	
	休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	勤労感謝の日	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	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
28		29		30	・スマートフォン教室・・・11月30日(火)9時30分～12時30分 定員10名 基本操作や情報収集の仕方を学びます。 事前予約制です。申し込み締め切り11月22日(月) ・スマートフォン相談会・・・11月30日(火)1時～4時 疑問やお困りごとにお答えします。事前予約は不要ですが、お部屋の定員 制限があります。希望者多数の場合はお待ちいただく場合がございます。 ★申し込み方法など、詳しくは館内のお知らせをご覧ください。		
休館日		軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後		スマートフォン教室 9時30分～12時30分 ポールストック運動 10時～11時 スマートフォン相談会 1時～4時 カラオケ 休み			

## ●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(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中止させて頂いています。

## ～飲食再開のお知らせ・お願い～

【基本的対策徹底期間～11月30日】  
10月25日より飲食再開となりました  
感染症対策のため  
・手洗いの徹底  
・食事時の黙食  
・会話をするときはマスク着用  
・密閉、密集、密接の回避等  
ご協力をお願い致します。



●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。