

# 12月南田中 敬老館便り

発行日 令和3年11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。11月20日(土)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。

■ <b>マイレージストレッチ</b> 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;12名
■ <b>健康麻雀</b> 麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。	毎週;木曜日	9時～12時 1時～4時30分	娯楽室 定員;各回12名
■ <b>健康いきいき体操</b> 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;12名
■ <b>気功で元気</b> 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;12名
■ <b>Wiiを楽しむ会</b> ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。	4・18日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員;4名
■ <b>映画を楽しむ会</b> 懐かしの映画を上映します。	4日;第1土曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;16名
■ <b>軽体操</b> ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。	6・13・27日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;12名
■ <b>輪投げ</b> みんなで楽しく体を動かしましょう。	7日;第1火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ <b>陶芸を楽しむ会</b> 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。	9・16・23日;第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室 定員;3名
■ <b>スカットボール</b> 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!	9日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ <b>iPadを楽しむ会</b> iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	11・25日;第2・4土曜日	10時～11時	休養室 定員;5名
■ <b>健康長生き体操</b> 下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参下さい。	11・25日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員;12名
■ <b>折り紙教室</b> 今月は「干支 寅」を作ります。	13日;第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;12名
■ <b>音楽健康体操</b> 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!	14日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;12名
■ <b>地域生活講座</b> 薬剤師の方によるお話です。ZOOM配信で行います。	18日;第3土曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;16名
■ <b>バランスボードトレーニング</b> 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!	20日;第3月曜日	10時～11時	娯楽室 定員;6名
■ <b>フラワーアレンジメント</b> 季節のお花を使ってアレンジメントを作ります。材料費600円です。おつりが出ないようにご用意ください。	24日;第4金曜日	2時～3時	娯楽室 定員;12名
■ <b>ポールストック運動</b> 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。	28日;第4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。

# 12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		
		<b>団体抽選会</b> 9時30分～		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 健康麻雀 9時～12時 1時～4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	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	
		5	6	7	8	9	10	11
		<b>休館日</b>	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 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 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	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
			12	13	14	15	16	17
<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 「干支 寅」 1時30分～3時 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 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 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	Wiiを楽しむ会 10時～11時 地域生活講座 1時30分～3時 カラオケ 休み		
	19	20	21	22	23	24	25	
<b>休館日</b>	バランスボード トレーニング 10時～11時 1月分事業申込 カラオケ 午後	川柳を楽しむ会 「記憶」 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 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 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 フラワー アレンジメント 2時～3時 カラオケ 休み	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		
	26	27	28	29	30	31		
<b>休館日</b>	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	<b>休館日</b>			<b>休館日</b> (大晦日)		

## ●開放事業

- 囲碁・将棋・・・月～土 休養室
  - 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を中止させて頂いておりますのでご了承下さい。

年末年始のお休み

12月29日(水)～1月3日(月)までお休みとなります。  
開館は1月4日(火)からとなります。

## ●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。