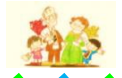


# 1月南田中 敬老館便り

発行日 令和3年12月20日

URL <https://senyukai.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。12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。**

■ 輪投げ	4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;12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;12名
■ 健康麻雀	毎週;木曜日	9時~12時	娯楽室
麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。			定員;各回12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;12名
■ iPadを楽しむ会	8・22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	8・22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;12名
■ 音楽健康体操	11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;12名
■ 陶芸を楽しむ会	13・20・27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	13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
■ Wiiを楽しむ会	15・29日;第3・5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。今月は第3・第5土曜日の開催になります。			定員;4名
■ 映画を楽しむ会	15日;第3土曜日	1時30分~3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。今月は第3土曜日の開催になります。			定員;16名
■ バランスボードトレーニング	17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;6名
■ 折り紙教室	17日;第3月曜日	1時30分~3時	娯楽室
今月は「冬の花」を作ります。今月は第3月曜日の開催になります。			定員;12名
■ 軽体操	24・31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;12名
■ ポールストック運動	25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
■ 落語を楽しむ会	29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;16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。

# 1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
 <p style="text-align: center;">あけましておめでとうございます 今年もよろしく願い致します</p>  <p style="text-align: center;">南田中敬老館 職員一同</p>						1 <b>休館日</b> (元旦)
2	3	4	5	6	7	8
<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<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	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4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 健康長生き体操 3時30分～4時
		輪投げ 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
		カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
9	10	11	12	13	14	15
<b>休館日</b>	<b>成人の日</b>	音楽健康体操 2時～3時	マイレージストレッチ 10時～10時30分	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	気功で元気 9時30分～10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
		カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
		カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
16	17	18	19	20	21	22
<b>休館日</b>	バランスボード トレーニング 10時～11時	川柳を楽しむ会 「姫」 1時～2時	マイレージストレッチ 10時～10時30分	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	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
	折り紙教室 「冬の花」 1時30分～3時		健康いきいき体操 1時30分～2時30分	2月分事業申込	カラオケ 午後	カラオケ 休み
	カラオケ 休み		カラオケ 午前・午後	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
23	24	25	26	27	28	29
<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分	ポールストック運動 10時～11時	マイレージストレッチ 10時～10時30分	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	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時 落語を楽しむ会 1時30分～2時30分
	カラオケ 午後	カラオケ 午後・午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
	カラオケ 午後	カラオケ 午後・午後	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み
30	31	<b>○開放事業</b> ○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) 木曜日は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				
<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分					
	カラオケ 午後					

●入浴：コロナウイ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。