

3月南田中 敬老館便り

発行日 令和4年2月21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。2月21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	1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。			
■ 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。			
■ 健康麻雀	毎週;木曜日	9時～12時	多目的室
麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。			
■ 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。			
■ Wiiを楽しむ会	5・19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。			
■ 映画を楽しむ会	5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。			
■ 軽体操	7・14・28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。			
■ 音楽健康体操	8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!			
■ 陶芸を楽しむ会	10・17・24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。			
■ スカットボール	10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!			
■ iPadを楽しむ会	12・26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。			
■ 地域生活講座	12日;第2土曜日	1時30分～3時	娯楽室
看護師・作業療法士によるお話です。ZOOM配信で行います。			
■ 健康長生き体操	12・26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。			
■ 折り紙教室	14日;第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室
今月のテーマは「箱・ユニット折り紙」です。			
■ フラワーアレンジメント	18日;第3金曜日	2時～3時	娯楽室
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。			
■ ポールストック運動	22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。			
■ バランスボードトレーニング	29日;第5火曜日	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。今月は第5火曜日の開催です。			

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。

3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。事務局にてお申し込み下さい。

日	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5		
		団体抽選会 9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	Wiiを楽しむ会 10時～11時		
		輪投げ 2時～3時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前			映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み		
		6	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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 地域生活講座 1時30分～3時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み		
	13	14	15	16	17	18	19	
	休館日	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 「箱・ユニット折紙」 1時30分～3時 カラオケ 休み	川柳を楽しむ会 「先輩」 1時～2時 カラオケ 午前・午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み	
20		21	22	23	24	25	26	
休館日		春分の日	ポールストック運動 10時～11時 4月分事業申込 カラオケ 午前・午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	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	
	27		28	29	30	31	まん延防止等重点措置期間 (1月21日～3月6日) ・マスクの着用 ・手指消毒 ・3密の回避等 感染症予防対策にご協力をお願い致します。	
	休館日		軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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		
開放事業 ○囲碁・将棋…月～土 休養室 ○塗り絵…随時 1日1回 ○iPad…随時 1日1回1時間 ○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								



●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。