

# 5月南田中 敬老館便り

発行日 令和4年4月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>  
練馬区南田中5-15-25  
☎ 03-3995-5538



泉陽会

- 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。4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。	2・9・23・30日;月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ 気功で元気 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
■ 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。	7・21日;第1・3土曜日	10時~11時	娯楽室 定員;4名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	7日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;16名
■ 折り紙教室 今月は「おりづる~2」おりづるから進化した折り方を楽しみます。	9日;第2月曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;12名
■ スマートフォン相談会 スマートフォンの基本的操作の相談会です。相談内容は事前受付となります。	10日;第2火曜日	10時~11時 各20分	休養室 定員;3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!	10日;第2火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;12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
■ 健康麻雀 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	多目的室 定員;各回 12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。	12・19・26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!	12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。	14・28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。	14・28日;第2・4土曜日	3時30分~4時	娯楽室 定員;12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。	16日;第3月曜日	10時~11時	娯楽室 定員;6名
■ 転倒予防教室 転ばないための体操で足腰を鍛えましょう。ZOOM配信で行います。	23日;第4月曜日	2時~2時40分	娯楽室 定員;10名
■ 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。	24日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・野外 定員;5名
■ 輪投げを楽しむ会 みんなで楽しく体を動かしましょう。今月は第4火曜日の開催となります。	24日;第4火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
■ ボッチャを楽しむ会 赤・青チーム対抗戦で行います。今月は第4木曜日の開催となります。	26日;第4木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;6名
■ 手工芸を楽しむ会 牛乳パックを使ってペーパーフォルダーを作ります。	30日;第5月曜日	1時30~3時30分	多目的室 定員;5名
■ 安心生活講座 行政書士によるお話です。	31日;第5火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;16名
■ 川柳を楽しむ会 1年間の登録制です。課題句・自由句を作成し、仲間と講評します。	毎月;第3火曜日	1時~2時	多目的室 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。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。

# 5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	7
休館日	軽体操 10時～10時30分	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	団体抽選会 9時30分～				映画を楽しむ会 1時30分～3時	
	カラオケ 午後				カラオケ 午後	カラオケ 休み
8	9	10	11	12	13	14
休館日	軽体操 10時～10時30分	スマートフォン 相談会 10時～11時	健康いきいき体操 1時30分～2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
	折り紙教室 「おりづる2」 1時30分～3時	音楽健康体操 2時～3時		陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	健康長生き体操 3時30分～4時	
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日	バランスボード トレーニング 10時～11時	川柳を楽しむ会 「 堅い 」 1時～2時	健康いきいき体操 1時30分～2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
				陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	6月分事業申込	
	カラオケ 午後	カラオケ 午前・午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
22	23	24	25	26	27	28
休館日	軽体操 10時～10時30分	ポールストック運動 10時～11時	健康いきいき体操 1時30分～2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
	転倒予防教室 2時～2時40分	輪投げを楽しむ会 2時～3時		陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	健康長生き体操 3時30分～4時	
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
29	30	31	<b>リバウンド警戒期間(4月25日～5月22日)</b> マスクの着用、手指消毒、3密の回避など、 基本的な感染防止策への徹底にご協力を お願いいたします。			
休館日	軽体操 10時～10時30分	安心生活講座 2時～3時				
	手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分		カラオケ 午後			



### ○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
  - 健康器具・・・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・土曜日はお休み
- ※事業実施中はカラオケ使用中止となります



●入浴は新型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。

