

# 6月南田中 敬老館便り

発行日 令和4年5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。5月20日(金)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。

■ 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
■ 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
■ ボッチャを楽しむ会 赤・青チームに分かれ、白いボールを狙い得点を競うゲームです。	2日;第1木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;6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しょう。	4・18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。	4日;第1土曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;16名
■ 軽体操 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
■ 輪投げを楽しむ会 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
■ 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。	9・16・23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!	9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。	11・25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。	11・25日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員;12名
■ 折り紙教室 今回は「馬・飛行機」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
■ 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。	14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!	14日;第2火曜日	2時～3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。	20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。	27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。	28日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外 定員;5名
■ 川柳を楽しむ会(登録制) 今月のお題は「料理」です。課題句・自由句を作成し、仲間と講評します。	21日;第3火曜日	1時～2時	多目的室 定員;10名

## ※ 練馬区主催事業

■ 『抽選』スマートフォン教室 ドコモの職員からスマートフォンの基本的操作を学びます。	10日;第2金曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;5名
■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 今回は「膝痛予防」の体操・講座を行います。はつらつセンター関よりZOOM配信です。	16日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室 定員;12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。

# 6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～	団体利用 9時～12時 <b>健康麻雀</b> 9時～12時 1時～4時30分	<b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分	<b>Wiiを楽しむ会</b> 10時～11時	
			<b>健康いきいき体操</b> 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	<b>ポツチャを楽しむ会</b> 2時～3時 カラオケ 休み	カラオケ 午後	<b>映画を楽しむ会</b> 1時30分～3時 カラオケ 休み	
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	<b>軽体操</b> 10時～10時30分 カラオケ 午後	輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	<b>健康いきいき体操</b> 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 <b>健康麻雀</b> 9時～12時 1時～4時30分 <b>陶芸を楽しむ会</b> 10時～11時30分 <b>スカットボール</b> 2時～3時 カラオケ 休み	<b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分 練馬区 <b>スマートフォン教室</b> 1時30分～3時 カラオケ 休み	<b>iPadを楽しむ会</b> 10時～11時 <b>健康長生き体操</b> 3時30分～4時 カラオケ 休み	
	12	13	14	15	16	17	18
	休館日	<b>軽体操</b> 10時～10時30分 <b>折り紙教室</b> 1時30分～3時 カラオケ 休み	<b>スマートフォン相談会</b> 10時～11時 <b>音楽健康体操</b> 2時～3時 カラオケ 午前	<b>健康いきいき体操</b> 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 <b>健康麻雀</b> 9時～12時 1時～4時30分 <b>陶芸を楽しむ会</b> 10時～11時30分 練馬区介護予防 <b>フレイル予防講座</b> 2時30分～3時30分 カラオケ 休み	<b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	<b>Wiiを楽しむ会</b> 10時～11時 カラオケ 休み
19		20	21	22	23	24	25
休館日		<b>バランスボードトレーニング</b> 10時～11時 7月分事業申込 カラオケ 午後	<b>川柳を楽しむ会</b> 1時～2時 カラオケ 午前・午後	<b>健康いきいき体操</b> 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 <b>健康麻雀</b> 9時～12時 1時～4時30分 <b>陶芸を楽しむ会</b> 10時～11時30分 カラオケ 休み	<b>気功で元気</b> 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	<b>iPadを楽しむ会</b> 10時～11時 <b>健康長生き体操</b> 3時30分～4時 カラオケ 休み
	26	27	28	29	30		
	休館日	<b>軽体操</b> 10時～10時30分 <b>転倒予防教室</b> 2時～2時40分 カラオケ 休み	<b>ポールストック運動</b> 10時～11時 カラオケ 午前・午後	<b>健康いきいき体操</b> 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 <b>健康麻雀</b> 9時～12時 1時～4時30分 カラオケ 休み		

○開故事業

- 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。