

7月南田中 敬老館便り

発行日 令和4年6月20日

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



○マスク着用、手指消毒、検温の実施、3密回避等、基本的な感染防止策への徹底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。6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。

■ 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。	2・16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。	2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。	4・11・25日;月曜日	10時～10時30分	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。今月は第1火曜日の開催です。	5日;第1火曜日	10時～11時	娯楽室 定員;6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。	5日;第1火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10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。	6・13日;第1・2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
■ 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。	7日;第1木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;6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。	9・23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。	9・23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 今月は「動物」を作ります。	11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。	12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!	12日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;12名
■ 手工芸を楽しむ会 牛乳パックを使って「手さげかご」を作ります。	13日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室 定員;5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。	14・21・28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!	14日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ 地域食育講座 高齢期を元気に過ごすために。いきいきした毎日のための食生活講座です。	20日;第3水曜日	10時～11時	娯楽室 定員;16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。	25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。	26日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外 定員;5名
■ 地域生活講座 エンディングノートの始め方と活用方法のお話です。	26日;第4火曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;16名
■ ねりま ゆる×らく体操 練馬区指導者によるロコモ体操です。タオルをご持参ください。	27日;第4水曜日	10時～11時30分	娯楽室 定員;12名
■ 落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。	30日;第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;16名
■ 川柳を楽しむ会(登録制) 今月のお題は「結婚」です。課題句・自由句を作成し、仲間と講評します。	19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。	15日;第3金曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;10名
■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 今月は「腰痛予防」の体操・講座を行います。はつらつセンター大泉よりZOOM配信です。	21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。)

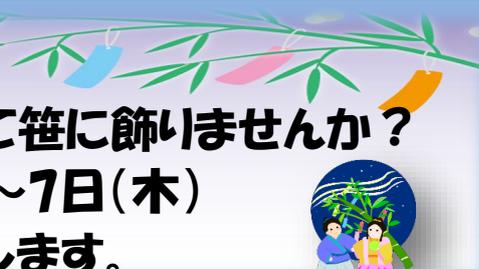
●開館時間……午前9時～午後5時

★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。

7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>～七夕飾り～ 短冊に願いを込めて笹に飾りませんか？ 期間：7月1日(金)～7日(木) 短冊をご用意いたします。</p> 					<p>1 気功で元気 9時30分～10時30分 団体抽選会 9時30分～ カラオケ 午後</p>	<p>2 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</p>
3	4	5	6	7	8	9
休館日	<p>軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>バランスボード トレーニング 10時～11時 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み</p>	<p>健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前</p>	<p>団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>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</p>
	10	11	12	13	14	15
休館日	<p>軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み</p>	<p>スマートフォン 相談会 10時～11時 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前</p>	<p>手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前</p>	<p>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 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分 練馬区 スマートフォン教室 1時30分～3時 カラオケ 休み</p>	<p>Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み</p>
	17	18	19	20	21	22
休館日	海の日	<p>川柳を楽しむ会 1時～2時 カラオケ 午前・午後</p>	<p>地域食育講座 10時～11時 8月分事業申込</p>	<p>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 練馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分 カラオケ 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>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</p>
		24	25	26	27	28
休館日	<p>軽体操 10時～10時30分 転倒予防教室 2時～2時40分 カラオケ 休み</p>	<p>ポールストック運動 10時～11時 地域生活講座 1時30分～3時 カラオケ 午前</p>	<p>ねりま ゆる×らく体操 10時～11時30分 カラオケ 午後</p>	<p>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</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み</p>
	31	<p>休館日</p> <p>○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</p>				

●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。