

8月南田中 敬老館便り

発行日 令和4年7月20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。7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。 | 1・8・22・29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。 | 2日;第1火曜日 | 2時~3時 | 娯楽室 定員;10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!今月は第1水曜日の開催です。 | 3日;第1水曜日 | 2時~3時 | 娯楽室 定員;10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。 | 4・18・25日;第1・3・4木曜日 | 10時~11時30分 | 休養室 定員;3名 |
| ■ ポッチャを楽しむ会 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。 | 4日;第1木曜日 | 2時~3時 | 娯楽室 定員;6名 |
| ■ 気功で元氣 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。 | 6・20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。 | 6日;第1土曜日 | 1時30分~3時 | 娯楽室 定員;16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。 | 9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! | 9日;第2火曜日 | 2時~3時 | 娯楽室 定員;12名 |
| ■ ねりまお口すっきり体操 歯科衛生士・健康運動指導士による講座と、口腔体操・全身体操を行います。 | 10日;第2水曜日 | 10時~11時30分 | 娯楽室 定員;12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。 | 13・27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。 | 13・27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。 | 15日;第3月曜日 | 10時~11時 | 娯楽室 定員;6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。 | 23日;第4火曜日 | 10時~11時 | 多目的室・野外 定員;5名 |
| ■ 認知症予防ミニ講座 有楽ねりまによる講座です。ゲームや体操などで楽しく認知症予防をしましょう。 | 24日;第4水曜日 | 10時~11時 | 娯楽室 定員;12名 |
| ■ 練馬区健康いきいき体操 練馬区運動指導士による体操です。体操の効果やポイント説明もあります。水分持参して下さい。 | 31日;第5水曜日 | 10時~11時 | 娯楽室 定員;12名 |
| ■ 川柳を楽しむ会(登録制) 今月のお題は「ゴール」です。課題句・自由句を作成し、仲間と講評します。 | 16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操作を学びます。敬老館で実施します。 | 12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 今月のテーマは「糖尿病予防」です。はつらつセンター豊玉よりZOOM配信です。 | 18日;第3木曜日 | 2時30分~3時30分 | 娯楽室 定員;12名 |

※ 東京都スマートフォン普及啓発事業

| | | | |
|---|-----------|--------------|-------------------|
| ■ 『抽選』スマホ教室 基本的な使い方を学び、便利な機能を体験できる教室です。デモ機貸し出しもあります。 | 17日;第3水曜日 | 9時30分~12時30分 | 娯楽室 定員;10名 |
| ■ スマホ相談会 アドバイザーが1対1で不安や疑問を解消します。申し込み不要、先着順。相談者多数の場合は、受付を予定より早めて締め切ります。 | 17日;第3水曜日 | 1時~4時 | 娯楽室 定員;概ね12名程度 |

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。

8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 | | |
| 休館日 | 軽体操 10時～10時30分 団体抽選会 9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 |  スカットボール 2時～3時 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 ポツチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み | 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後 | 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 | | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 山の日 | 11 | 12 | 13 |
| | 休館日 | 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後 | 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 | ねりま お口すっきり体操 10時～11時30分 カラオケ 午後 | | 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 | 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 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | |
| 休館日 | バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後 | 川柳を楽しむ会 1時～2時 カラオケ 午前・午後 | 東京都 スマホ教室 9時30分～12時30分 東京都 スマホ相談会 1時～4時 カラオケ 休み | 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 | 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後 | Wiiを楽しむ会 10時～11時 9月分事業申込 カラオケ 休み | | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| | 休館日 | 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後 | ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前・午後 | 認知症予防 ミニ講座 10時～11時 カラオケ 午後 | 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 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 | |
| 28 | 29 | 30 | 31 |  | | | | |
| 休館日 | 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後 |  カラオケ 午前・午後 | 練馬区 健康いきいき体操 10時～11時 カラオケ 午後 | | | | | |

○開放事業

- 囲碁・将棋・・・月～土 休養室
- 塗り絵・・・随時 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
- iPad・・・随時 1日1回1時間まで
- 健康器具・・・随時 各機械1日1回
- ※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。