

9月南田中 敬老館便り

発行日 令和4年8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。8月20日(土)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。		1時～4時30分	定員;各回 12名
■ ボッチャを楽しむ会	1日;第1木曜日	2時～3時	娯楽室
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。			定員;6名
■ 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。			定員;12名
■ Wiiを楽しむ会	3・17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。今月はバランスゲームのみとなります。			定員;4名
■ 映画を楽しむ会	3日;第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員;16名
■ 軽体操	5・26日;第1・4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。			定員;12名
■ 輪投げを楽しむ会	6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。			定員;10名
■ 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。			定員;12名
■ 陶芸を楽しむ会	8・15・22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。			定員;3名
■ スカットボール	8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!			定員;10名
■ iPadを楽しむ会	10・24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。			定員;5名
■ 健康長生き体操	10・24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。			定員;12名
■ バランスボードトレーニング	12日;第2月曜日	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ようにしましょう。			定員;6名
■ 折り紙教室	12日;第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室
今月は「オーナメント」を作ります。			定員;12名
■ スマートフォン相談会	13日;第2火曜日	10時～11時	休養室
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。		各20分	定員;3名
■ 音楽健康体操	13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!			定員;12名
■ 手工芸を楽しむ会	14日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室
今月は「帽子のマグネット」を作ります。			定員;5名
■ ボールストック運動	27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。天候により室内のみとなります。			定員;5名
■ 川柳を楽しむ会(登録制)	20日;第3火曜日	1時～2時	多目的室
今月のお題は「チャンス」です。課題句・自由句を作成し、仲間と講評します。			定員;10名

敬老の日記念事業 9月1日(木)から受付開始です

■ 敬老の日記念セミナー	14日;第2水曜日	9時30分～10時30分	娯楽室
睡眠と健康に関するセミナーです。			定員;16名
■ 敬老の日記念健康測定会	14日;第2水曜日	10時30分～12時30分	娯楽室
血管年齢測定・認知機能測定・ベジチェックを行います。 ★こちらの測定会は申し込み不要の自由参加となります。			
■ 児童館太鼓発表会	17日;第3土曜日	3時30分～4時	娯楽室
南田中児童館「太鼓クラブ」の子供たちの演奏です。			定員;16名
■ 敬老の日記念演奏会	19日;第3月曜日	2時～3時30分	娯楽室
心に響く南米アンデス音楽。～明るく悲しい「風の音」～「ロス ボラーチョス」による演奏です。			定員;16名

※ 練馬区主催事業

■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	15日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
今月は「認知症」について講座を行います。はつらつセンター光が丘よりZOOM配信です。			定員;12名
■ 『抽選』スマートフォン相談会	16日;第3金曜日	1時30分～3時	娯楽室
ドコモの職員によるスマートフォンの相談会です。敬老館で実施します。			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。

9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>9月10日 十五夜 館内に十五夜の装飾をします。 空が澄み渡り最も月が美しく見える日、中秋の名月の風情を味わいましょう。</p> 		<p>団体抽選会 9時30分～</p>		<p>1 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポツチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み</p>	<p>2 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>3 Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ 休み</p>
4	5	6	7	8	9	10
休館日	<p>軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前</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>8 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>9 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>10 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>
	11	12	13	14	15	16
	休館日	<p>バランスボード トレーニング 10時～11時 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>敬老の日記念 健康測定会 9時30分～12時30分 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ 休み</p>	<p>15 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>16 気功で元気 9時30分～10時30分 練馬区 スマートフォン相談会 1時30分～3時 カラオケ 休み</p>
18		19 敬老の日	20	21	22	23
休館日		<p>敬老の日記念 演奏会 2時～3時30分 カラオケ 休み</p>	<p>10月分事業申込 川柳を楽しむ会 1時～2時 カラオケ 午前・午後</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>22 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>23 秋分の日</p>
	25	26	27	28	29	30
	休館日	<p>軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後</p>	<p>ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前・午後</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>29 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 休み</p>	<p>30 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後</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



- 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。