

11月南田中 敬老館便り

発行日 令和4年10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。10月20日(木)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。

■ 輪投げを楽しむ会 みんなで楽しく体を動かしましょう。	1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。	毎週;水曜日	1時30分~2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
■ ボッチャを楽しむ会 2チームに分かれ、的を狙い得点を競うゲームです。今月は第1金曜日の開催です。	4日;第1金曜日	2時~3時	娯楽室 定員;6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。	5・19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。	5日;第1土曜日	1時30分~3時30分	娯楽室 定員;16名
■ フラステップを楽しむ会 ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスのステップを踏みましょう。	7日;第1月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;6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。	8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!	8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 今月は牛乳パックを使って「小物入れ」を作ります。	9日;第2水曜日	1時30分~3時30分	多目的室 定員;5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
■ スマートフォン基本操作講座 初心者のための基本操作講座です。2ヶ月連続講座の2回目〈応用編〉です。	10日;第2木曜日	9時30分~11時30分	娯楽室 定員;6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。	10・17・24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!	10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。	12・26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。	12・26日;第2・4土曜日	3時30分~4時	娯楽室 定員;12名
■ 軽体操 ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。	14・21・28日;月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ 折り紙教室 今月は「正月飾りとポチ袋」を作ります。	14日;第2月曜日	1時30分~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。火曜日に変更になりました。	15日;第3火曜日	10時~11時	娯楽室 定員;6名
■ ボールストック運動 ボールを使った体操と公園内のウォーキングを行います。	22日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・野外 定員;5名
■ セーフティー教室 光ヶ丘警察署員による最新の犯罪手口や防犯対策のお話です。	22日;第4火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;12名
■ 川柳を楽しむ会(登録制) 今月のお題は「優しい」です。課題句・自由句を作成し、仲間と講評します。	15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』介護予防・フレイル予防講座 今月のテーマは「肺炎患」です。はつらつセンター大泉よりZOOM配信です。	17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

■ スマホ体験会 基本的な使い方を学び、便利な機能を体験できる体験会です。デモ機貸し出しもあります。	29日;第5火曜日	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。	29日;第5火曜日	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。

11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
		団体抽選会 9時30分～		文化の日	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
		輪投げを楽しむ会 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分		ポッチャを楽しむ会 2時～3時	映画を楽しむ会 1時30分～3時30分
		カラオケ 午前	カラオケ 午前		カラオケ 休み	カラオケ 休み
6	7	8	9	10	11	12
休館日	フラステップを 楽しむ会 10時～10時30分	スマートフォン 相談会 10時～11時	手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分	健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 スマートフォン 基本操作講座(応用) 9時30分～11時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットホール 2時～3時	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時
		音楽健康体操 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	カラオケ 休み		健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前		カラオケ 午後	カラオケ 休み
13	14	15	16	17	18	19
休館日	軽体操 10時～10時30分	バランスボード トレーニング 10時～11時		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	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	折り紙教室 1時30分～3時	川柳を楽しむ会 1時～2時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	カラオケ 休み		カラオケ 休み
	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 午前		カラオケ 午後	カラオケ 休み
20	21	22	23	24	25	26
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	勤労感謝の日	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	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時
	12月分事業申込	セーフティー教室 2時～3時		カラオケ 休み		健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前		カラオケ 午後	カラオケ 休み	
27	28	29	30			
休館日	軽体操 10時～10時30分	東京都 スマホ体験会 9時30～12時30分				
		東京都 スマホ相談会 1時～4時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	カラオケ 午前		
	カラオケ 午後	カラオケ 休み	カラオケ 午前			

○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・土曜日はお休みです
- ※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。