

# 12月 南田中 敬老館便り

発行日 令和4年11月21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。11月21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。**

■ 季節の装飾～クリスマス～ クリスマスツリーに飾りつけをしましょう。	1・2・3日;第1木・金・土曜日	随時	廊下 定員;概ね10名程度
■ 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 2チームに分かれ、的を狙い得点を競うゲームです。	1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しょう。	3・17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。	3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。	5日;第1月曜日	10時～10時30分	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。	6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
■ スマートフォン基本操作講座(基本) 初心者のための基本操作講座です。2ヶ月連続講座の1回目(基本編)です。	8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。	8・15・22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!	8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。	10・24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。	10・24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。	12・19・26日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;12名
■ 利用者懇談会 敬老館について皆様のご意見やアイデアをお聞かせください。	12日;月曜日	10時45分～11時15分	娯楽室 定員;10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。	13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!	13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 フェルトを使ってお正月飾り「門松」を作ります。	14日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室 定員;5名
■ フラワーアレンジメント 季節のお花でアレンジメントを作ります。材料費600円です。おつりの出ないようにご用意ください。	16日;第3金曜日	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火曜日	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。	27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 今月のお題は「あつさり」です。課題句・自由句を作成し、仲間と講評します。	20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 15日;第3木曜日 2時30分～3時30分 娯楽室  
 今月のテーマは「脳卒中の予防」です。はつらつセンター豊玉よりZOOM配信です。 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。

# 12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
				<b>1</b> 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	<b>2</b> 気功で元気 9時30分～10時30分	<b>3</b> 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
				12/1・2・3 季節の装飾 クリスマスツリー		
				カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>休館日</b>	フラストップを楽しむ会 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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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(基本) 9時30分～11時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカウトボール 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	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
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分 利用者懇談会 10時45分～11時15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	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	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 フラワーアレンジメント 2時～3時 カラオケ 休み
<b>18</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>休館日</b>		軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	バランスボードトレーニング 10時～11時 川柳を楽しむ会 1時～2時 カラオケ 午後	1月分事業申込 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 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 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
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
	<b>休館日</b>	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>

## 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)
  - 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
- 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

## 年末年始のお休み

12月29日(木)～1月3日(火)までお休みです。  
開館は1月4日(水)からとなります。

●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。