

# 1月南田中敬老館便り

発行日 令和4年12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。12月20日(火)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。			
■ 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。			
■ ボッチャを楽しむ会	5日;第1木曜日	1時～4時30分	定員;各回 12名
2チームに分かれ、的を狙い得点を競うゲームです。			
■ 気功で元気	毎週;金曜日	2時～3時	娯楽室
静かな動きで心身ともに鍛えましょう。			
■ Wiiを楽しむ会	7・21日;第1・3土曜日	9時30分～10時30分	定員;12名
ゲームで楽しみながら体を動かしましょう。			
■ 落語を楽しむ会	7日;第1土曜日	10時～11時	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる新春初笑い寄席です。			
■ スマートフォン相談会	10日;第2火曜日	1時30分～3時	定員;16名
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。			
■ 音楽健康体操	10日;第2火曜日	10時～11時 各20分	休養室
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！			
■ 手芸を楽しむ会	10日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室
今日は「針刺し」を作ります。			
■ スマートフォン基本操作講座	11日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室
初心者のための基本操作講座。スマホをお持ちの方が対象です。※12月21日から申し込み開始			
■ 陶芸を楽しむ会	12日;第2木曜日	9時30分～11時30分	定員;6名
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。			
■ スカットボール	12・19・26日;第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室
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！			
■ iPadを楽しむ会	12日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室
iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。			
■ 健康長生き体操	14・28日;第2・4土曜日	10時～11時	休養室
下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参下さい。			
■ 軽体操	14・28日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室
ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。			
■ フラステップを楽しむ会	23・30日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室
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。今月は第3月曜日の開催です。			
■ 折り紙教室	16日;第3月曜日	10時～10時30分	娯楽室
今月は「お雛様」を作ります。今月は第3月曜日の開催です。			
■ バランスボードトレーニング	16日;第3月曜日	1時30分～3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。			
■ 輪投げを楽しむ会	17日;第3火曜日	10時～11時	娯楽室
みんなで楽しく体を動かしましょう。今月は第3火曜日の開催です。			
■ 映画を楽しむ会	17日;第3火曜日	2時～3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。今月は第3土曜日の開催です。			
■ ボールストック運動	21日;第3土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
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。			
■ ボールストック運動	24日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外

## ※ 練馬区主催事業

■ 『拙選』介護予防・フレイル予防講座	19日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
今月のテーマは「ムセの予防」です。はつらつセンター光が丘よりZOOM配信。※12月21日より申し込み開始			

## ※ 東京都スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ相談会	25日;第4水曜日	1時～4時	多目的室
アドバイザーが1対1で不安や疑問を解消します。定員;概ね12名程度			
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。			

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。敬老の日が開館しています。)

●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。

# 1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	7
元旦	休館日	休館日	団体抽選会 9時30分～	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4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
			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		落語を楽しむ会 1時30分～3時
			カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
8	9	10	11	12	13	14
休館日	成人の日	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 9時30分～11時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットボール 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			健康長生き体操 3時30分～4時
		カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日	フラステップを 楽しむ会 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 線馬区介護予防 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	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		2月分事業申込	映画を楽しむ会 1時30分～3時
	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
22	23	24	25	26	27	28
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	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	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
						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・午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
29	30	31	<div> <p>明けましておめでとうございます 今年もよろしく願い致します 南田中敬老館職員一同</p>  </div>			
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				

## ○開放業

- 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。