

# 1月

# 南田中 苟文老食便り

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。			定員;12名
■ 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
■ ポッチャを楽しむ会	5日;第1木曜日	2時～3時	娯楽室
2チームに分かれ、的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	7・21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。			定員;4名
■ 落語を楽しむ会	7日;第1土曜日	1時30分～3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。			定員;16名
■ スマートフォン相談会	10日;第2火曜日	10時～11時	休養室
スマートフォンの基本的な操作の相談会です。相談内容は事前受付となります。			定員;3名
■ 音楽健康体操	10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	11日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室
今月は「針刺し」を作ります。			定員;5名
■ スマートフォン基本操作講座	12日;第2木曜日	9時30分～11時30分	娯楽室
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			定員;6名
■ 陶芸を楽しむ会	12・19・26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	12日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室
ゲートボールとパ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	14・28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	14・28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
■ 軽体操	23・30日;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
■ フラステップを楽しむ会	16日;第3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。			定員;6名
■ 折り紙教室	16日;第3月曜日	1時30分～3時	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。			定員;12名
■ バランスボードトレーニング	17日;第3火曜日	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ないましょう。			定員;6名
■ 輪投げを楽しむ会	17日;第3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。今月は第3火曜日の開催です。			定員;10名
■ 映画を楽しむ会	21日;第3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。今月は第3土曜日の開催です。			定員;16名
■ ポールストック運動	24日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外
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。			定員;5名

**\* 練馬区主催事業**

■【抽選】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「ムゼの予防」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			定員;12名

**\* 東京都スマートフォン普及啓発事業**

■スマートフォン相談会	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。 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。			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。

# 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
8 休館日	9 成人の日	10 スマートフォン 相談会 10時~11時	健康いきいき体操 1時30分~2時30分	ボツチャを楽しむ会 2時~3時		落語を楽しむ会 1時30分~3時
		音楽健康体操 2時~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
15 休館日	16 フランステップを 楽しむ会 10時~10時30分	17 バランスボード トレーニング 10時~11時	18	19 団体利用 9時~12時 健康麻雀 9時~12時 1時~4時30分	20 気功で元気 9時30分~10時30分	21 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	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		映画を楽しむ会 1時30分~3時
22 休館日	23 軽体操 10時~10時30分	24 ポールストック運動 10時~11時	25 東京都 スマホ相談会 1時~4時	26 団体利用 9時~12時 健康麻雀 9時~12時 1時~4時30分	27 気功で元気 9時30分~10時30分	28 iPad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	陶芸を楽しむ会 10時~11時30分		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 休館日	30 軽体操 10時~10時30分	31 	明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひ致します 南田中敬老館職員一同			
	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…随时 1日1回1時間まで

○塗り絵…随时 1日1回

○健康器具…随时 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ィ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。