

2月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年1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。1月20日(金)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。水分をご持参ください。			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
■ 陶芸を楽しむ会	2・9・16日;第1・2・3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
■ ボッチャを楽しむ会	2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。水分をご持参ください。			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。水分をご持参ください。			定員;12名
■ Wiiを楽しむ会	4・18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しょう。			定員;4名
■ 映画を楽しむ会	4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
■ フラステップを楽しむ会	6日;第1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。水分をご持参ください。			定員;6名
■ 輪投げを楽しむ会	7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。水分をご持参ください。			定員;10名
■ 手工芸を楽しむ会	8日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室
今日は牛乳パックで「たっぷりしまえる多様箱(リモコン入れ)」を作ります。			定員;5名
■ スマートフォン基本操作講座	9日;第2木曜日	9時30分～11時30分	娯楽室
2ヶ月連続講座の1回目(基本編)です。スマホ初心者対象です。 ※1月21日申し込み開始			定員;6名
■ スカットボール	9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!水分をご持参ください。			定員;10名
■ 地域生活講座	10日;第2金曜日	1時30分～3時	娯楽室
『デイサービス』や『有料老人ホーム』についてのお話です。			定員;16名
■ 軽体操	13・20・27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。水分をご持参ください。			定員;12名
■ 折り紙教室	13日;第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室
基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。			定員;12名
■ スマートフォン相談会	14日;第2火曜日	10時～11時	各20分
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。			休養室 定員;3名
■ 音楽健康体操	14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!水分をご持参ください。			定員;12名
■ バランスボードトレーニング	21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ませんか。水分をご持参ください。			定員;6名
■ iPadを楽しむ会	25日;第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。今月は第4土曜日の1回です。			定員;5名
■ 健康長生き体操	25日;第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・水分をご持参下さい。今月は第4土曜日の1回です。			定員;12名
■ 安心生活講座	27日;第4月曜日	2時～3時30分	娯楽室
『介護と医療と福祉について』フローラ石神井公園地域包括支援センターによる講座です。			定員;16名
■ ポールストック運動	28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。運動靴・水分をご用意ください。			定員;5名

はつらつシニア活躍応援塾 講師体験教室

■ 川柳を楽しもう	20日;第3月曜日	1時45分～2時45分	娯楽室
五七五のリズムで人生の機微を表現してみましょう。講師:永井天晴氏 *予約不要、先着順です。			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	16日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
今月のテーマは「尿漏れの予防」です。はつらつセンターよりZOOM配信です。			定員;12名

※ 東京都スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ相談会	22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

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。

2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	
			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 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 ポツチャを楽しむ会 2時～3時	気功で元気 9時30分～10時30分 	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	
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	フラステップを楽しむ会 10時～10時30分	輪投げを楽しむ会 2時～3時	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	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(基本編) 9時30分～11時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカウトホール 2時～3時	気功で元気 9時30分～10時30分 地域生活講座 1時30分～3時	建国記念日	
	カラオケ 午後		カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み		カラオケ 休み
	12		13	14	15		16
休館日	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時	スマートフォン相談会 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	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	
	カラオケ 休み	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	
	19	20	21	22	23	24	
休館日	軽体操 10時～10時30分 はつらつシニア活躍応援塾 川柳を楽しもう 1時45分～2時45分	バランスボードトレーニング 10時～11時 3月分事業申込	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	天皇誕生日	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 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	
	26	27	28		○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		
休館日	軽体操 10時～10時30分 安心生活講座 2時～3時30分	ポールストック運動 10時～11時					
	カラオケ 休み	カラオケ 午前・午後					



●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。