

3月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年2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。2月20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。

■ 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
■ 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せんか。			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
■ フラストップを楽しむ会	6日;第1月曜日	10時～10時40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
牛乳パックを使って「六角形の小物入れ」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
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。			定員;6名
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・23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	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
■ iPadを楽しむ会	11・25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	11・25日;第1・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・水分ををご持参下さい。			定員;12名
■ 軽体操	13・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
■ フラワーアレンジメント	17日;第3金曜日	2時～3時	娯楽室
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。			定員;12名
■ バランスボードトレーニング	20日;第3月曜日	10時～11時	娯楽室
バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしません。水分をご持参ください。今月は第3月曜日開催です。			定員;6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

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。

3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	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	ポツチャを楽しむ会 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 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
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40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	手工芸を楽しむ会 1時30分～3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(応用編) 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 カラオケ 休み
			健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前			健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
12	13	14	15	16	17	18
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 休み	スマートフォン相談会 10時～11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	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 休み	Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み
	折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前			フラワーアレンジメント 2時～3時 カラオケ 休み	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	春分の日	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	iPadを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み
	4月分事業申込					健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
26	27	28	29	30	31	
休館日	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	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4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	

○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・1時～4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

●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。