

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。			
■ 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	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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ スマートフォン相談会	14日;第2火曜日	10時～11時 各20分	休養室
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	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。			
■ 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注意ください。			
■ 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。			
■ 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。			

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。

4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。事務局にてお申し込み下さい。

日	月	火	水	木	金	土
<p>桜の便りが次々と聞かれる折、敬老館も新たな年度が始まります。介護予防や認知症予防のためのプログラムを取り揃えていますので、気兼ねなくお越しください。</p> <p style="text-align: center;">南田中敬老館 職員一同</p>						<p>1</p> <p>Wiiを楽しむ会 10時～11時</p> <p>映画を楽しむ会 1時30分～3時30分</p> <p>カラオケ 休み</p>

団体抽選会
9時30分～

2	3	4	5	6	7	8
休館日	<p>フラステップを楽しむ会 10時～10時40分</p> <p>カラオケ 午後</p>	<p>輪投げを楽しむ会 2時～3時</p> <p>スマートフォン基本操作教室 2時～4時</p> <p>カラオケ 午前</p>	<p>健康いきいき体操 1時30分～2時30分</p> <p>カラオケ 午前</p>	<p>団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分</p> <p>ポッチャを楽しむ会 2時～3時</p> <p>カラオケ 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分</p> <p>カラオケ 午後</p>	<p>iPadを楽しむ会 10時～11時</p> <p>健康長生き体操 3時30分～4時</p> <p>カラオケ 休み</p>

9	10	11	12	13	14	15
休館日	<p>軽体操 10時～10時30分</p> <p>折り紙教室 1時30分～3時</p> <p>カラオケ 休み</p>	<p>スマートフォン相談会 9時30分～12時</p> <p>健康測定会 2時～3時</p> <p>カラオケ 午前</p>	<p>健康いきいき体操 1時30分～2時30分</p> <p>手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分</p> <p>カラオケ 午前</p>	<p>健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分</p> <p>陶芸を楽しむ会 10時～11時30分</p> <p>スカットボール 2時～3時</p> <p>カラオケ 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分</p> <p>音楽健康体操 2時～3時</p> <p>カラオケ 休み</p>	<p>Wiiを楽しむ会 10時～11時</p> <p>落語を楽しむ会 1時30分～2時30分</p> <p>カラオケ 休み</p>

16	17	18	19	20	21	22
休館日	<p>軽体操 10時～10時30分</p> <p>カラオケ 午後</p>	<p>バランスボードトレーニング 10時～11時</p> <p>カラオケ 午後</p>	<p>健康いきいき体操 1時30分～2時30分</p> <p>カラオケ 午前</p>	<p>団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分</p> <p>陶芸を楽しむ会 10時～11時30分</p> <p>5月分事業申込</p> <p>カラオケ 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分</p> <p>カラオケ 午後</p>	<p>健康長生き体操 3時30分～4時</p> <p>カラオケ 休み</p>

23	24	25	26	27	28	29
休館日	<p>軽体操 10時～10時30分</p> <p>カラオケ 午後</p>	<p>ポールストック運動 10時～11時</p> <p>カラオケ 午前・午後</p>	<p>健康いきいき体操 1時30分～2時30分</p> <p>カラオケ 午前</p>	<p>団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分</p> <p>陶芸を楽しむ会 10時～11時30分</p> <p>カラオケ 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分</p> <p>カラオケ 午後</p>	昭和の日

30
<p>休館日</p> <p>○開放事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ○囲碁・将棋・・・月～土 休養室 ○健康器具・・・随時 各機械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) <p>木・土曜日はお休みです</p> <p>※事業実施中はカラオケ使用中止となります</p>

●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。