

4月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年3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。3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。

■ Wiiを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしましょう。	1・15日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員;4名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	1日;第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室 定員;16名
■ フラステップを楽しむ会 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。	3日;第1月曜日	10時～10時40分	娯楽室 定員;6名
■ 輪投げを楽しむ会 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。	4日;第1火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ スマートフォン基本操作教室 スマートフォンの基本操作と相談会です。ご自分のスマホをお持ちください。	4日;第1火曜日	2時～4時	多目的室 定員;6名
■ 健康いきいき体操 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。	毎週;水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;12名
■ 健康麻雀 麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。	毎週;木曜日	9時～12時 1時～4時30分	多目的室 定員;各回 12名
■ ボッチャを楽しむ会 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。	6日;第1木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;6名
■ 気功で元気 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。	毎週;金曜日	9時30分～10時30分	娯楽室 定員;12名
■ iPadを楽しむ会 iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	8日;第2土曜日	10時～11時	休養室 定員;5名
■ 健康長生き体操 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。	8・22日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員;12名
■ 軽体操 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。	10・17・24日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員;12名
■ 折り紙教室 基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。	10日;第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員;12名
■ スマートフォン相談会 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。	11日;第2火曜日	9時30分～12時 各30分	休養室 定員;5名
■ 健康測定会 骨密度・血管年齢・握力の測定と相談会です。フローラ地域包括とココカラファイン薬局との共催です。	11日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室 定員;16名
■ 手工芸を楽しむ会 今月は牛乳パックを使って「多目的ケース」を作ります。眼鏡やスマホを入れられます。	12日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室 定員;5名
■ 陶芸を楽しむ会 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。	13・20・27日;第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室 定員;3名
■ スカットボールを楽しむ会 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。	13日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室 定員;10名
■ 音楽健康体操 リズムに合わせて楽しく運動！水分をご持参ください。今月は第2金曜日開催です。	14日;第2金曜日	2時～3時	娯楽室 定員;12名
■ 落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。	15日;第3土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員;16名
■ バランスボードトレーニング 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。	18日;第3火曜日	10時～11時	娯楽室 定員;6名
■ ポールストック運動 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。	25日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外 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。

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。事務所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 ○囲碁・将棋・・・月～土 休養室 ○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 ○カラオケ・・・9時～12時・1時～4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</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。