

5月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年4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。4月20日(木)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。

■ フラステップを楽しむ会	1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	2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
■ スマートフォン基本操作教室	2日;第1火曜日	2時~4時	多目的室
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。			定員;6名
■ Wiiを楽しむ会	6・20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	6日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員;16名
■ 軽体操	8・15・22・29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	8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	9日;第2火曜日	9時30分~12時 各30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。			定員;5名
■ 音楽健康体操	9日;第2火曜日	2時~3時	娯楽室
リズムに合わせて楽しく運動!水分をご持参ください。			定員;12名
■ 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 1時~4時30分	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。			定員;各回 12名
■ 陶芸を楽しむ会	11・18・25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
■ スカットボールを楽しむ会	11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
■ 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
■ iPadを楽しむ会	13日;第2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	13・27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・水分ををご持参下さい。			定員;12名
■ バランスボードトレーニング	16日;第3火曜日	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。			定員;6名
■ ボッチャを楽しむ会	16日;第3火曜日	2時~3時	娯楽室
的を狙い得点を競うゲームです。水分をご持参ください。今月は第3火曜日の開催です。			定員;6名
■ ポールストック運動	23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
■ 安心生活講座	30日;第5火曜日	2時~3時	娯楽室
行政書士によるお話です。これからのあなたを支える制度を知りましょう。			定員;16名

※ 練馬区主催事業

- 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 18日;第3木曜日 2時30分~3時30分 娯楽室
- 今月は「フレイル予防について」です。はつらつセンター豊玉よりZOOM配信。 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 23日;第4火曜日 1時~4時 娯楽室
- 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
- 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。

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。

5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	
休館日	1 フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 団体抽選会 9時30分～ カラオケ 午後	2 輪投げを楽しむ会 2時～3時 スマートフォン 基本操作教室 2時～4時 カラオケ 午前	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み	
	7	8 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	9 スマートフォン 相談会 9時30分～12時 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前	10 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	11 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 スカットボール 2時～3時 カラオケ 休み	12 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	13 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
	14	15 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	16 バランスボード トレーニング 10時～11時 ポッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	17 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	18 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 カラオケ 休み	19 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	20 Wiiを楽しむ会 10時～11時 6月分事業申込 カラオケ 休み
21	22 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	23 ポールストック運動 10時～11時 東京都 スマホ相談会 1時～4時 カラオケ 午前	24 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	25 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	26 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	27 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み	
28	29 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	30 安心生活講座 2時～3時 カラオケ 午前	31 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前				
休館日							

○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
- ※事業実施中はカラオケ使用中止となります



●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。