

6月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年5月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>
 練馬区南田中5-15-25
 ☎ 03-3995-5538



○新型コロナウイルス感染症への対応について

- ・マスクの着用は、国の基本的な感染症対策の考え方にに基づき、個人の判断としております。
 - ・消毒液、飛沫防止用のパーテーションは、当面の間設置します。
- 引き続き、感染症予防対策にご理解・ご協力をお願いいたします。

※すべての事業が事前申し込みになります。5月20日(土)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 16名
■ ボッチャを楽しむ会	1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	3・17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	3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;20名
■ フラステップを楽しむ会	5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	6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	6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
■ 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
■ 陶芸を楽しむ会	8・15・22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	8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	10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	10・24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
■ 軽体操	12・19・26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	12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	13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。申込締切5月31日。			定員;5名
■ 音楽健康体操	13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
■ 手工芸を楽しむ会	14日;第2水曜日	1時30分～3時30分	多目的室
今回は「ネックレス」を作ります。			定員;6名
■ バランスボードトレーニング	20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
■ ポールストック運動	27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

※ 練馬区主催事業

- 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 15日;第3木曜日 2時30分～3時30分 娯楽室
- 今回は「股・膝関節痛予防について」です。はつらつセンター大泉より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 27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。

6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
				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 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分
				ボッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
4	5	6	7	8	9	10
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 スマートフォン基本操作教室 2時～4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	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	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 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	11	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 カラオケ 休み	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 手工芸を楽しむ会 1時30分～3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 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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み
	18	19	20	21	22	23
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	バランスボードトレーニング 10時～11時 7月分事業申込 カラオケ 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 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	健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	25	26	27	28	29	30
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 東京都スマホ相談会 1時～4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 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
 - 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。