う 高調 一数 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 ② 03-3995-5538



泉陽会

- ○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います。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。

■ボッチャを楽しむ会	■健康麻雀	毎週;木曜日	9時~12時	多目的室
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。	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
気力で元気				
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。	2チームに分かれ、的を狙い得点を		<i>"さい。</i>	
Wikを楽しむ会 3-17日;第1・3土曜日 10時~11時 娯楽室 だ員;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 接かしの映画を上映します。 5日;第1月曜日 10時~10時40分 娯楽室 た員;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 た員;20名 神教げを楽しむ会 6日;第1火曜日 2時~3時			9時30分~10時30分	// 1.1.
で		う。水分をご持参ください。		
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 2月;20名 2月元ップを楽しむ会 5日;第1月曜日 10時~10時40分 娯楽室 2月;6名 10時~10時40分 娯楽室 2月;6名 10時~10時40分 2月;6名 10時~10時40分 2月;6名 10時~10時40分 2月;6名 10年~10年30分 2月;10名 2	■ Wiiを楽しむ会	3•17日;第1•3土曜日	10時~11時	
懐かしの映画を上映します。	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	3日;第1土曜日	1時30分~3時30分	
***	懐かしの映画を上映します。			
■ 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。		0 1 1 9 2 1 4 2 2 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
及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。		フラダンスのステップを踏みましょう。		
■ 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を相談会です。ご自分のスマホをお持ちください。	■ 輪投げを楽しむ会	6日;第1火曜日	2時~3時	
■ 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を相談会です。ご自分のスマホをお持ちください。	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。		
■健康vきvき体操 毎週;水曜日 1時30分~2時30分 娯楽室 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 に月;3名 スカットボールを楽しむ会 8日;第2・3・4木曜日 2時~3時	■スマートフォン基本操作教室	6日;第1火曜日	2時~4時	
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。		です。ご自分のスマホをお持ちくた	<i>"さい。</i>	
■ 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。		毎週;水曜日	1時30分~2時30分	
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。	練馬区スポーツリーダーの指導の	ら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。	
■ 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 定員;10名 ■ iPadを楽しむ会 10日;第2土曜日 10時~11時 休養室 に員;5名 ■ 健康長生き体操 10・24日;第2・4土曜日 3時30分~4時 に員:12名 ■ 軽体操 12・19・26日;月曜日 10時~10時30分 娯楽室 定員;12名 ■ 軽体操 12・19・26日;月曜日 10時~10時30分 娯楽室 定員;12名 ■ 軽体操 12・19・26日;月曜日 10時~10時30分 娯楽室 に員;12名 ■ がり紙教室 12日;第2月曜日 1時30分~3時 娯楽室 に員;12名 ■ オッチリスンは、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				
■健康長生き体操	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	0	定員;3名
■健康長生き体操	■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
■健康長生き体操	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	彦ください。	定員;10名
■健康長生き体操	■ iPadを楽しむ会	10日;第2土曜日	10時~11時	休養室
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 12・19・26日;月曜日 10時~10時30分 娯楽室			3時30分~4時	
〒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。				
あり紙教室12日;第2月曜日1時30分~3時娯楽室 定員;12名基本の「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 定員;5名■音楽健康体操13日;第2火曜日2時~3時娯楽室 定員;12名リズムに合わせて楽しく運動!水分をご持参ください。に員;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 定員;6名ペ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ないましょう。水分をご持参ください。20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27日;第4火曜日10時~11時多目的室・野外			10時~10時30分	
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分多目的室今月は「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 バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしないましょう。水分をご持参ください。娯楽室 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	■折り紙教室	12日;第2月曜日	1時30分~3時	
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 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	基本の「鶴」の折り万を発展させ、自	色々な作品を折ります。		
■音楽健康体操13日;第2火曜日2時~3時娯楽室 定員;12名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 定員;6名今月は「ネックレス」を作ります。20日;第3火曜日10時~11時娯楽室 定員;6名バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしないましょう。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	■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
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分多目的室今月は「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 バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしないましょう。水分をご持参ください。娯楽室 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	スマートフォンの基本的操作の相談	後会です。相談内容は事前受付とな	かます。申込締切5月31日。	定員;5名
■ 手工芸を楽しむ会14日;第2水曜日1時30分~3時30分多目的室今月は「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 バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしないましょう。水分をご持参ください。娯楽室 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	■ 首架健康体操	13日;第2火曜日	2時~3時	
今月は「ネックレス」を作ります。		なこ 持参く たさい。	and a contract to	2 () ,
 ブ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ないましょう。水分をご持参ください。 プールストック運動 27日;第4火曜日 10時~11時 定員;6名 多目的室・野外 		14日;第2水曜日	1時30分~3時30分	
バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしないましょう。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				
■ ポールストック運動 27日;第4火曜日 10時~11時 多目的室・野外				
	バランスボードを使い体幹と柔軟性			
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	ボールを使った体操と公園内のウォ	ォーキングを行います。 運動靴・水ク	みをご用意ください。	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 今月は「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。

	月	事削甲し込の C	水	木	金	土
			1	2	3	
			四丛丛烟人	団体利用 9時~12時 健康麻雀	気功で元気	Wiiを楽しむ会
			団体抽選会 9時30分~	9時~12時 1時~4時30分	9時30分~10時30分	10時~11時
			· Section 1	ボッチャを楽しむ会		映画を楽しむ会
				2時~3時		1時30分~3時30分
	A Market Control of the Control	知道を必要される。	200	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
<i>I</i> +	フラステップを 楽しむ会			健康麻雀 9時~12時 1時~4時30分	気功で元気	iPadを楽しむ会
休	10時~10時40分	輪投げを楽しむ会		陶芸を楽しむ会	9時30分~10時30分	10時~11時
館		2時~3時 スマートフォン	健康いきいき体操	10時~11時30分		健康長生き体操
		基本操作教室	1時30分~2時30分	スカットボール 2時~3時		3時30分~4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
11	12	13	14	15	16	17
14	軽体操	スマートフォン 相談会	健康いきいき体操	<u>団体利用 9時~12時</u> 健康麻雀 9時~12時	気功で元気	Wiiを楽しむ会
休	10時~10時30分	9時30分~12時		1時~4時30分	9時30分~10時30分	10時~11時
館	折り紙教室	音楽健康体操	1時30分~2時30分 手工芸を楽しむ会	陶芸を楽しむ会 10時~11時30分 練馬区介護予防		
B	1時30分~3時	2時~3時	1時30分~3時30分	フレイル予防講座 2時30分~3時30分		
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
18	19	20	21	22	23	24
1-1-	軽体操	バランスボード トレーニング		<u>団体利用 9時~12時</u> 健康麻雀 9時~12時	気功で元気	
休	10時~10時30分	10時~11時		1時~4時30分 陶芸を楽しむ会	9時30分~10時30分	
館		7月分事業申込	健康いきいき体操	間式で来じる式 10時~11時30分		健康長生き体操
B			1時30分~2時30分			3時30分~4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
25	26	27	28	29	30	
<i>H</i>	軽体操	ポールストック運動		団体利用 9時~12時 健康麻雀	気功で元気	
休	10時~10時30分	10時~11時		9時~12時 1時~4時30分	9時30分~10時30分	
館		東京都 スマホ相談会	健康いきいき体操			
日		1時~4時	1時30分~2時30分			
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	3000

〇開放事業

- ○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。