

# 7月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年6月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>  
練馬区南田中5-15-25  
☎ 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。6月20日(火)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せんか。	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	娯楽室 定員;20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。	5・12・19日;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 16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
■ 気功で元氣 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・24・31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。申込締切6月30日。	11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 リズムに合わせて楽しく運動!水分をご持参ください。	11日;第2火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;12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
■ 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ようにしましょう。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
■ ボールストック運動 ボ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
■ 認知症予防出前講座 有楽ねりまによる講座です。ゲームや体操などで楽しく認知症予防をしましょう。	26日;第4水曜日	2時~3時	娯楽室 定員;20名
■ 地域生活講座 管理栄養士さんによる講座です。テーマは「高齢者の栄養について」です。	28日;第4金曜日	2時30分~4時	娯楽室 定員;20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。	29日;第5土曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;20名
■ ギター弾き語り~多慶楽団~ 懐かしの歌をギターの弾き語りと一緒に歌いましょう。	31日;第5月曜日	1時~2時	娯楽室 定員;20名

## ※ 練馬区主催事業

- 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 20日;第3木曜日 2時30分~3時30分 娯楽室 定員;12名  
今月は「腰痛予防について」です。はつらつセンター光が丘よりZOOM配信。

## ※ 東京都スマートフォン普及啓発事業

- スマホ相談会 25日;第4火曜日 1時~4時 娯楽室 定員;概ね12名程度  
アドバイザーが1対1で不安や疑問を解消します。  
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。

# 7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>～七夕飾り～</p> <p>短冊に願いを込めて笹に飾りませんか？</p> <p>期間：7月1日(土)～7日(金)</p> <p>短冊をご用意いたします。</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</p> <p>カラオケ 休み</p>
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>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>健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分</p> <p>ボッチャを楽しむ会 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
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>音楽健康体操 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>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>カラオケ 午後</p>	<p>Wiiを楽しむ会 10時～11時</p> <p>カラオケ 休み</p>
	16	17	18	19	20	21
休館日	<p>海の日</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>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>練馬区介護予防フレイル予防講座 2時30分～3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>	<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
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>東京都スマホ相談会 1時～4時</p> <p>カラオケ 午前</p>	<p>認知症予防出前講座 2時～3時</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>カラオケ 休み</p>	<p>気功で元気 9時30分～10時30分</p> <p>地域生活講座 2時30分～4時</p> <p>カラオケ 休み</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>
	30	31	<p>○開放事業</p> <p>○囲碁・将棋・・・月～土 休養室      ○iPad・・・随時 1日1回1時間まで</p> <p>○健康器具・・・随時 各機械1日1回</p> <p>○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</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。