

8月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年7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。7月20日(木)より受付開始です。

■ 輪投げを楽しむ会	1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	1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
■ ねりまゆる×らく体操	2日;第1水曜日	9時30分~11時	娯楽室
練馬区指導員によるロコモ体操です。タオル・水分をお持ちください。			定員;12名
■ 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
■ ポッチャを楽しむ会	3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	5・19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	5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;20名
■ フラステップを楽しむ会	7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
■ スマートフォン相談会	8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7月31日。			定員;5名
■ 音楽健康体操	8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	9日;第2水曜日	1時30分~3時30分	多目的室
今月は「帽子のマグネット」を作ります。			定員;6名
■ 陶芸を楽しむ会	10・17・24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	10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	12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	12・26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・水分をご持参下さい。			定員;12名
■ 軽体操	14・21・28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
■ バランスボードトレーニング	15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
■ 練馬区健康いきいき体操	16日;第3水曜日	10時~11時	娯楽室
練馬区指導員による体操です。タオル・水分をお持ちください。			定員;12名
■ ボールストック運動	22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
■ ねりまお口すっきり体操	30日;第5水曜日	9時30分~11時	娯楽室
歯科衛生士によるお口の体操と健康運動指導士によるストレッチ体操とリズムカルな体操です。			定員;12名

※ 練馬区主催事業

- 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 17日;第3木曜日 2時30分~3時30分 娯楽室
 - 今月は「股・膝・腰の疼痛予防について」です。はつらつセンター関よりZOOM配信。 定員;12名
 - スマートフォン教室(入門編) 7日(月)・16日(水)の2日間連続講座 2時~4時 娯楽室
 - 『電話申し込み』7月21日(金)よりコールセンターにて受付。☎03-6700-5133 定員;7名
- 区内在住の60歳以上の方でスマホをお持ちでない方、持ってはいるがほとんど使っていない方が対象です。

※ 東京都スマートフォン普及啓発事業

- スマホ体験会 29日;第5火曜日 9時30分~12時30分 娯楽室
- 基本的な使い方を学び、便利な機能を体験します。デモ機貸し出しもあります。 定員;10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。

8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	4	5
		団体抽選会 9時30分～ 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	ねりま ゆる×らく体操 9時30分～11時 カラオケ 午後	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポツチャを楽しむ会 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	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
6	7	8	9	10	11	12
休館日	フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 スマートフォン教室 〈入門編〉① 2時～4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	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 スカットボール 2時～3時 カラオケ 休み	山の日	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
	13	14	15	16		17
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 カラオケ 午後	練馬区 健康いきいき体操 10時～11時 スマートフォン教室 〈入門編〉② 2時～4時 カラオケ 休み	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
	20	21	22	23	24	25
休館日	軽体操 10時～10時30分 9月分事業申込 カラオケ 午後	ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	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
	27	28	29	30	31	入浴事業廃止のお知らせ 敬老館の入浴事業については、 新型コロナウイルス感染症の拡大 防止対策として休止しておりました。 その間、今後のあり方について検 討してきましたが、令和5年6月30 日をもって廃止しました。
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	東京都 スマホ体験会 9時30分～12時30分 カラオケ 午後	ねりま お口すっきり体操 9時30分～11時 カラオケ 午後	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		

○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。