

9月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年8月21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。8月21日(月)より受付開始です。

■ 気功で元気 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。	毎週;金曜日	9時30分～10時30分	娯楽室 定員:12名
■ Wiiを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしましょう。	2・16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。	2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。	4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。	5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。	5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。	毎週;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	多目的室
■ 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。	7日;第1木曜日	1時～4時30分 2時～3時	定員:各回 16名 娯楽室 定員:6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。	9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。	9日;第2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。	11・25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。	11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8月31日	12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。	12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。	14・21・28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。	14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ないます。水分をご持参ください。	19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。	26日;第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外 定員:5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。	30日;第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員:20名

※ 敬老の日記念事業 ※

■ 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。	16日;第3土曜日	1時～2時	娯楽室 定員:20名
■ 児童館太鼓発表会 南田中児童館「太鼓クラブ」の子どもたちによる演奏です。	16日;第3土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員:16名
■ ゆーさんのバルーンアート ゆーさんとバルーンアートをやってみませんか?	18日;第3月曜日	10時～11時	娯楽室 定員:20名
■ 声を出して、笑いまショー! 「指の体操」「なるこで踊ろう」「ふるさと合唱」等、うえちゃん楽しいひとときを過ごしましょう!!	18日;第3月曜日	2時～3時	娯楽室 定員:20名
■ 健康セミナーと血管年齢測定会 明治安田生命による「睡眠と健康」に関するセミナーと血管年齢測定会です。	22日;第4金曜日	2時～4時	娯楽室 定員:20名

※ 練馬区主催事業 ※

■ スマートフォン教室(入門編) 『電話申し込み』8月21日(月)よりコールセンターにて受付。☎03-6700-5133	4日(月)2時～4時・13日(水)10時～12時の2日間連続講座		娯楽室 定員:7名
■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	21日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室

※ 東京都スマートフォン普及啓発事業 ※

■ 『先着順』スマホ相談会	26日;第4火曜日	1時～4時	娯楽室
---------------	-----------	-------	-----

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。

9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
9月29日 十五夜 館内に十五夜の装飾をします。 空が澄み渡り最も月が美しく見える日、 中秋の名月の風情を味わいましょう。 					1 気功で元気 9時30分～10時30分 団体抽選会 9時30分～ カラオケ 午後	2 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
3	4	5	6	7	8	9
休館日	フラストップを楽しむ会 10時～10時40分 スマートフォン教室 〈入門編〉1回目 2時～4時 カラオケ 休み	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	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ボッチャを楽しむ会 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	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
	10	11	12	13	14	15
	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	スマートフォン教室 〈入門編〉2回目 10時～12時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 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 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
17		18 教老の日	19	20	21	22
休館日		ゆーさんの ハルーンアート 10時～11時 声を出して、 笑いまショー！ 2時～3時 カラオケ 休み	バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	10月分事業申込 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 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 健康セミナーと 血管年齢測定会 2時～4時 カラオケ 休み
	24	25	26	27	28	
	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 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

- 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

9月18日(月・祝)
カラオケ・囲碁・iPad
開放はお休みとなり
ます。

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。

- 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。