

10月 南田中 敬老館便り

発行日 令和5年9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。

※事業申込:9月20日(水)より受付開始。敬老館窓口にて直接お申し込みください。

■ フラステップを楽しむ会	2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。			
■ 輪投げを楽しむ会	3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。			
■ スマートフォン基本操作教室	3日;第1火曜日	2時30分~4時30分	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。			
■ 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。			
■ 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。			
■ ボッチャを楽しむ会	5日;第1木曜日	1時~4時30分	定員;各回 16名
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。			
■ 気功で元氣	毎週;金曜日	2時~3時	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。			
■ Wiiを楽しむ会	7・21日;第1・3土曜日	9時30分~10時30分	娯楽室
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	7日;第1土曜日	10時~11時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ スマートフォン相談会	10日;第2火曜日	1時30分~3時30分	娯楽室
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9月30日。			
■ 音楽健康体操	10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。			
■ 手工芸を楽しむ会	10日;第2火曜日	2時~3時	娯楽室
今回は「多様がま口」を作ります。			
■ 陶芸を楽しむ会	11日;第2水曜日	1時30分~3時30分	多目的室
今月は「多様がま口」を作ります。			
■ 陶芸を楽しむ会	12・19・26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。			
■ スカットボールを楽しむ会	12日;第2木曜日	10時~11時30分	休養室
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。			
■ iPadを楽しむ会	12日;第2木曜日	2時~3時	娯楽室
iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。			
■ 健康長生き体操	14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。			
■ 健康長生き体操	14・28日;第2・4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・水分をご持参下さい。			
■ 軽体操	16・23・30日;月曜日	3時30分~4時	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。			
■ 折り紙教室	16日;第3月曜日	10時~10時30分	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。今月は第3月曜日の開催です。			
■ バランスボードトレーニング	16日;第3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。今月は第3月曜日の開催です。			
■ バランスボードトレーニング	17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。			
■ ボールストック運動	24日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・野外
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。			
■ セーフティ教室	24日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・野外
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。			
■ セーフティ教室	31日;第5火曜日	2時~3時	娯楽室
光が丘警察防犯係による、最新の犯罪手口や防犯対策のお話です。			

※ 練馬区主催事業

■ 『拙撰』介護予防・フレイル予防講座	19日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室
今月は「心疾患の予防について」です。はつらつセンター大泉よりZOOM配信。			
■ スマートフォン教室(入門編)	『電話申し込み』☎03-6700-5133		娯楽室
①11日・18日(水)10時~12時の2日間 ②17日(火)・26日(木)2時~4時の2日間			

※ 東京都スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ相談会	24日;第4火曜日	1時~4時	娯楽室
『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。			
定員;概ね12名程度			
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。			

10月 カレンダー 南田中敬老館

※事業のお申し込みは敬老館窓口にご直接お越しください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	フラステップを 楽しむ会 10時～10時40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30分～4時30分	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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	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
	団体抽選会 9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	カラオケ 休み
8	9	10	11	12	13	14
休館日	スポーツの日	スマートフォン 相談会 9時30分～12時	スマートフォン教室 〈入門編〉①1回目 10時～12時	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	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時
		音楽健康体操 2時～3時	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	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日	軽体操 10時～10時30分	バランスボード トレーニング 10時～11時	スマートフォン教室 〈入門編〉①2回目 10時～12時	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	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	折り紙教室 1時30分～3時	スマートフォン教室 〈入門編〉②1回目 2時～4時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分		11月分事業申込	
	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
22	23	24	25	26	27	28
休館日	軽体操 10時～10時30分	ポールストック運動 10時～11時		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 スマートフォン教室 〈入門編〉②2回目 2時～4時	気功で元気 9時30分～10時30分	健康長生き体操 3時30分～4時
		東京都 スマホ相談会 1時～4時	健康いきいき体操 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	カラオケ 休み
29	30	31	○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・土曜日はお休みです ※事業実施中はカラオケ使用中止となります			
休館日	軽体操 10時～10時30分	 セーフティ教室 2時～3時				
	カラオケ 午後	カラオケ 午前				

●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。

