

11月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年10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：窓口にて10月20日(金)より受付開始。電話申し込みは10月21日(土)受付開始。

■ 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。			
■ ポッチャを楽しむ会	2日；第1木曜日	1時～4時30分	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。			
■ Wiiを楽しむ会	4・18日；第1・3土曜日	2時～3時	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	4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。			
■ フラステップを楽しむ会	6日；第1月曜日	1時30分～3時	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	7日；第1火曜日	10時～10時40分	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	7日；第1火曜日	2時～3時	娯楽室
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。			
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・30日；第2・3・5木曜日	2時30分～4時30分	多目的室
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	9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。			
■ 気功で元気	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。			
■ iPadを楽しむ会	11日；第2土曜日	9時30分～10時30分	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	11・25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	13・20・27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	13日；第2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。			
■ スマートフォン相談会	14日；第2火曜日	1時30分～3時	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10月31日。			
■ 音楽健康体操	14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。			
■ 地域生活講座	14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。			
■ 地域生活講座	17日；第3金曜日	2時～3時	娯楽室
在宅エルダリーケア連携会の講座です。テーマは「デイサービスの魅力とは？」です。			
■ バランスボードトレーニング	21日；第3火曜日	1時30分～3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。			
■ ポールストック運動	21日；第3火曜日	10時～11時	娯楽室
ポールストック運動			
■ ポールストック運動	28日；第4火曜日	10時～11時	娯楽室
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。			

※ 練馬区主催事業

■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	16日；第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
今月は「肺疾患の予防について」です。はつらつセンター光が丘より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
①6日(月)・24日(金)2時～4時の2日間 ②8日(水)・15日(水)10時～12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	28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。

11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。

日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	文化の日	4		
			団体抽選会	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分		Wiiを楽しむ会 10時～11時		
			健康いきいき体操 1時30分～2時30分	ポツチャを楽しむ会 2時～3時		映画を楽しむ会 1時30分～3時		
			カラオケ 午前	カラオケ 休み		カラオケ 休み		
5	6	7	8	9	10	11		
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〉①1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30分～4時30分 カラオケ 午前	スマートフォン教室 〈入門編〉②1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	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		
	12	13	14	15	16	17	18	
	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〉②2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 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 地域生活講座 1時30分～3時 カラオケ 休み	Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み	
19		20	21	22	23	24	25	
休館日		軽体操 10時～10時30分 12月分事業申込 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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	勤労感謝の日	気功で元気 9時30分～10時30分 スマートフォン教室 〈入門編〉①2回目 2時～4時 カラオケ 休み	健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み	
	26	27	28	29		30		
	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		

○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。