

1月南田中 敬老館便り

発行日 令和5年12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12月20日(水)より受付開始。電話申し込みは12月21日(木)受付開始。

■ 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	4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	6・20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
■ 新春！落語を楽しむ会	6日；第1土曜日	1時30分～3時	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる新春初笑い寄席です。			定員；20名
■ スマートフォン相談会	9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12月28日			定員；5名
■ 音楽健康体操	9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；15名
■ 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。			定員；12名
■ 陶芸を楽しむ会	11・18・25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	11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	13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	13・27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
■ フラステップを楽しむ会	15日；第3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；10名
■ 折り紙教室	15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。			定員；12名
■ バランスボードトレーニング	16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
■ スマートフォン基本操作教室	16日；第3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
■ 映画を楽しむ会	20日；第3土曜日	1時30分～3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。今月は第3土曜日の開催です。			定員；20名
■ 軽体操	22・29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
■ ポールストック運動	23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
■ 輪投げを楽しむ会	23日；第4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
■ 安心生活講座	30日；第5火曜日	2時～3時	娯楽室
フローラ石神井公園地域包括支援センターによる講座と骨密度測定を行います。			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	18日；第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
今月は「内部疾患のまとめ」です。はつらつセンター豊玉よりZOOM配信。講師：練馬高野台病院			定員；12名
■ スマートフォン教室(入門編)	10・17日(水) 10時～12時の2日間連続講座		娯楽室
12月21日(木)よりコールセンターで受付 ☎03-6700-5133			定員；7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。

1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	3	4	5	6	
休館日	元日	休館日	休館日	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4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	
				ポッチャを楽しむ会 2時～3時	団体抽選会 9時30分～	落語を楽しむ会 1時30分～3時	
				カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み	
休館日	成人の日	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〉1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	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11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	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		健康長生き体操 3時30分～4時	
		カラオケ 午前	カラオケ 休み	スカットボール 2時～3時		カラオケ 午後	カラオケ 休み
休館日	15	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〉2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	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 基本操作教室 2時～4時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	2月分事業申込	映画を楽しむ会 1時30分～3時
		カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み	カラオケ 休み		カラオケ 午後
休館日	22	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	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	
			輪投げを楽しむ会 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11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
休館日	29	軽体操 10時～10時30分	安心生活講座 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひ致します 南田中敬老館職員一同 		
		カラオケ 午後					カラオケ 午前

○開放業

- 囲碁・将棋・・・月～土の午後 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



●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。