

9月

南田中 敬老館便り

発行日 令和2年8月20日



URL

<http://www.timelyhit.ne.jp/senyokai/>

練馬区南田中5-15-25

☎ 03-3995-5538

暑い日が続いています。熱中症予防に、こまめに水分と塩分の補給をしましょう！

～9月21日(月)は「敬老の日、記念体力測定会」を開催します～

血管年齢や骨密度の測定などが出来ます。ちょっとしたゲームもあります。3密を避けるため、申し込み制で、時間と人数の制限をさせていただきます。また、入館時の検温とマスクの着用をお願い致します。

19日(土)は、会場準備を行うため、午後3時より、各部屋の通常利用は出来ませんのでご了承ください。

コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者人数や時間を一部変更しております。また、場合によっては事業を中止させて頂く場合がございますのでご了承下さい。

全ての事業が事前申し込みになります。8月20日(木)より事務所にて受付開始。定員になり次第終了。

| | | | |
|--|--------------------|---------------|---------|
| 敬老の日 体力測定 | 21日;第3月曜日 | 9時30分～15時30分 | 娯楽室 |
| 体組成測定・血管年齢測定・骨密度測定・身長、握力測定・ゲームなどが出来ます。 | | | 定員;各10名 |
| 軽体操 | 毎月;第3以外の月曜日 | 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。 | | | 定員;10名 |
| 折り紙教室 | 14日;第2月曜日 | 1時30分～2時30分 | 娯楽室 |
| 魚の基本から動物を折ります。 | | | 定員;10名 |
| 脳トレを楽しもう | 8日;第2火曜日 | 2時～3時 | 多目的室 |
| 塗り絵・クイズ・間違い探しなどで楽しく脳トレしてみませんか。 | | | 定員;6名 |
| ポールストック運動 | 29日;第5火曜日 | 10時～11時 | 多目的室・野外 |
| ポールを使ってウォーキング(野外)と上半身の運動を行います。 | | | 定員;5名 |
| 練馬区健康いきいき体操 | 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。 | | | 定員;10名 |
| マイレージストレッチ | 16・23日;第3・4水曜日 | 10時～11時 | 娯楽室 |
| 腰痛予防のストレッチを行ないます。(開始時間が変わりました。) | | | 定員;10名 |
| 陶芸を楽しむ会 | 3・10・24日;第1・2・4木曜日 | 10時～11時30分 | 休養室 |
| 一か月かけて(3回続けて)作品を完成させます。エプロンをお持ち下さい。 | | | 定員;5名 |
| 輪投げ | 3日;第1木曜日 | 2時30分～3時30分 | 娯楽室 |
| みんなで楽しく体を動かしましょう。 | | | 定員;10名 |
| スカットボール | 10日;第2木曜日 | 2時30分～3時30分 | 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！ | | | 定員;10名 |
| 音楽健康体操 | 17日;第3木曜日 | 2時～3時 | 娯楽室 |
| 映像を見ながらのボイストレーニングと運動を行います。(曜日と時間が変わりました) | | | 定員;10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。 | | | 定員;10名 |
| 楽しもう太極拳 | 4・18日;第1・3金曜日 | 10時45分～11時30分 | 娯楽室 |
| みんなで楽しく太極拳を体験し、脚力を強めませんか。 | | | 定員;5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。(開始時間が変わりました。) | | | 定員;4名 |
| iPadを楽しもう | 12・26日;第2・4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。(午前のみ) | | | 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。汗拭きタオルをご持参下さい。 | | | 定員;10名 |

*みんなで歌う会...当面の間、お休みとなります。

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)

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 |
|------------|---|------------------------|---|--|--|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| |  | 団体抽選会 9時30分～ | 練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 | 団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 輪投げ 2時30分～3時30分 | 気功で元気 9時30分～10時30分 楽しもう太極拳 10時45～11時30分 | Wiiを楽しむ会 10時～11時 |
| | | カラオケ 午前・午後 | カラオケ 午前 | カラオケ 午前 | カラオケ 午後 | カラオケ 休み |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 休館日 | 軽体操 10時～10時30分 | 脳トレを楽しもう 2時～3時 | 練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 | 団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットボール 2時30分～3時30分 | 気功で元気 9時30分～10時30分 | iPadを楽しもう 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 |
| | カラオケ 午後 | | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 休館日 | 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 「動物を折る」 1時30分～2時30分 | 川柳を楽しむ会 1時～2時 | マイレージストレッチ 10時～11時 練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 | 団体利用 9時～12時 音楽健康体操 2時～3時 | 気功で元気 9時30分～10時30分 楽しもう太極拳 10時45～11時30分 | Wiiを楽しむ会 10時～11時 体力測定会準備 |
| | カラオケ 午後 | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休館日 | 敬老の日 『体力測定会』  | 秋分の日 | 10月分事業申 マイレージストレッチ 10時～11時 練馬区 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 | 団体利用 9時～12時 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 | 気功で元気 9時30分～10時30分 | iPadを楽しもう 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 |
| | カラオケ 午後 | | カラオケ 午後 | カラオケ 午前 | カラオケ 午後 | カラオケ 休み |
| 27 | 28 | 29 | 30 |  <p>まだまだ暑い日が続きます。 熱中症に気を付けましょう！</p> | | |
| 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 | 練馬区 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・午後 | カラオケ 午前 | | | |

敬老の日、記念体力測定会を開催します。【9月21日】
 (体組成測定・血管年齢測定・骨密度測定・身長、握力測定)
 また、ちょっとしたゲームもありますので、申し込み下さい。
 3密を避けるために、時間ごとに人数制限となります。
 当日は、お部屋の通常利用は出来ませんのでご了承ください。



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。

入浴：コロナウィルス感染症拡大防止のため、当面の間中止となります。

カラオケ：月・火・水・金(午前9時～12時 13時～16時30分) 木(団体利用がない日の午前中) 土(休み)

* 娯楽室での館事業実施中はカラオケ使用を中止させて頂いておりますのでご了承下さい。