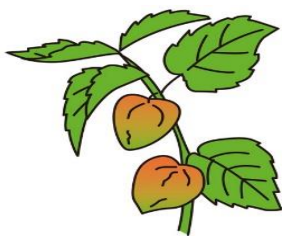


縁側



令和5(2023)年7月号 6月20日発行

春日町南地区区民館
〒179-0074 練馬区春日町5-20-25
☎ 3926-4971 fax 3926-4972

本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移行となり、これまでお願いしてきた制約等が大幅に緩和されました。しかし今後の感染状況によっては、行事変更・利用制限などをお願いする場合があります。皆様のご協力をお願い致します。

新規参加者大募集

初回体験無料

音楽のある暮らし

シニアリミック

「ぽこりっと」

2月～5月に行われた館事業「高齢者向けリミック」がサークルに移行しました。そのメンバーを追加で募集します。

音楽やリズムで楽しく脳トレしながら心身機能の活性化、認知症予防を目指します。運動が苦手な方や、歌唱に自信のない方、初めての方も楽しく参加できる内容です。

※日時： 月2回 第1・3火曜日

10時30分～11時30分

※今後のレッスン予定日：

5月30日、6月6日・20日、7月4日・18日、8月1日・22日

※月謝： 2000円

※対象： およそ60歳以上の音楽好きな方

※準備： 動きやすい服装 水分補給

※講師： 箭内 明代先生

※申込・問合せ： 春日町南地区区民館



スマホ教室

無料

スマートフォンの基本的な操作を学ぼう

日時： 8月9日(水)・30日(水)
9月6日(水)・20日(水)の全4回
9:00～12:00

先着20名 全日参加できる方

対象： 60才以上の地域の方

受付： 7月10日(月)～21日(金)

平日9時～17時

窓口・電話にて受け付け

持ち物： スマートフォン

*お持ちでない方は貸し出します。



「60歳以上の方へ」
下記全て無料

カラオケ・囲碁・将棋

マッサージチェアなどあります。

★大広間個人開放

月・火・木・金 午前9時～午後5時

★和室個人開放

月～土 午後1時～午後5時

★ラジオ体操・練馬健康いきいき体操

月・火・木・金 午後2時～

★寿大学通信講座(随時募集)

書道・俳句の添削指導 毎月1回

「敬老開放お休みのお知らせ」

◆7月27日(木) 9:00～13:00: 大広間和室
黒田先生の健康体操のため



毎月第3土曜

廃食用油の回収

7月15日(土) 9時～12時

使用済みの食用油をペットボトルなどの容器に移し、キャップをしてお持ちください。雨天実施。

敬老風呂は感染症防止の観点から休止しています