

■発行 練馬区立南大泉地区区民

〒178-0064 練馬区南大泉 2-19-26 TEL(03)3978-9791 FAX(03)3978-9790

掲載している事業は、新型コロナウイルスの感染状況によっては変更・中止する場合があります。

## 謹賀新年



旧年中は当館をご利用いただき 心より御礼申し上げます  
本年も地域の皆さまに親しまれる施設を目指してまいります  
より一層のご支援 ご協力をお願い申し上げます

南大泉地区区民館運営委員会一同  
南大泉地区区民館職員一同

事前  
申込

## ねいま ゆる×らく体操

元気な方から、要支援1・2  
レベルの体力の方まで！  
今、動くことに特に困ってい  
ない人も、将来起こるかもしれ  
ない痛みや動きにくさを予  
防する効果が期待できます。

どのような人  
向けの体操？

椅子・タオルを使って、無理をせ  
ず行う緩やかな体操です。骨や筋  
肉などの動きを整え、普段の動作  
が楽になる・改善する効果が期待  
できます。指導員が安全な運動を  
指導します。



- 日時：1月17日(火)午後1時～2時30分頃
- 場所：会議室1
- 対象：60歳以上の区民・在勤の方
- 定員：15名
- 申込み：1月5日(木)～  
午前9時～午後5時  
電話・窓口にて



事前  
申込

## いっしょに歌ひろば

カラオケの伴奏に合わせて、昔懐かしい  
童謡や唱歌などをいっしょに歌います。

- 日時：1月27日(金) 午後2時～3時頃
- 場所：大広間
- 対象：60歳以上の地域の方
- 定員：15名
- 申込み：1月23日(月)～  
午前9時～午後5時  
電話・窓口にて



事前  
申込

## いっしょにポッチャ!

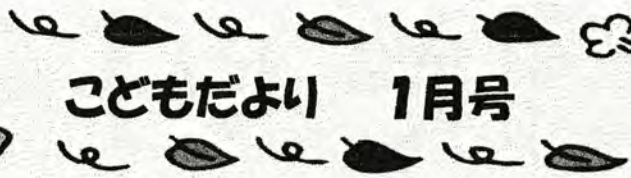
職員と一緒にポッチャを楽しみましょう！  
(先生はいません)

- 日時：1月30日(月) 午後2時～3時頃
- 場所：大広間
- 対象：60歳以上の地域の方
- 申込み：1月23日(月)～  
午前9時～午後5時  
電話・窓口にて



初心者大歓迎!





# こどもだより 1月号

みなみおおいずみ ちくくくみんかん  
南大泉地区区民館  
（大泉富士幼稚園のそば）  
でんわ 03(3978)9791

らいかんにんずう おお 来館人数が多いときには遊べる場所を作る為にレクルームのボール遊びをストップして他の遊びに変更しています。また、コロナの流行状況により、事業を取りやめる場合もあります。ご了承ください

## みんなで ボッチャ！



がつ にち きん ごぜん  
1月6日(金)午前10:00~12:00 レクルーム

★対象：小学生以上どなたでも 事前の申込はいりません  
当日10時にレクルームにお集まりください。

おとな いっしょ 大人も子どもと一緒に、ボッチャで遊びましょう。  
なつやす ふゆやす すいようび ごぜんちゆう  
夏休み、冬休みと水曜日の午前中にやってきたボッチャ。  
かんたん 簡単ルールで、ゆっくり覚えながらやっています。  
いちねん 一年のスタートに、ボッチャをやりよう！

## コマ&ベーゴマをまわそう！

がつ にち か ごご かいぎしつ  
1月10日(火)午後3:30~5:00 会議室1

★対象：小中学生 事前の申込はいりません。  
これから、コマやベーゴマを、まわせるようになりたい人、そしてまわし方を教える先生をやってくれる人も来てください！まわせるようになると、2月のコマ大会、ベーゴマ大会に参加できますよ。3月にはベーゴマ名人戦もあります。



## ラミーキューブ大会 1月18日(水)午後3:30~5:00頃まで 会議室1

ラミーキューブをやったことがありますか？数字を組み合わせて、手持ちのタイルを早く無くした人が勝ちとなる、頭脳戦のゲームです。区民館では夕方になると、じっくりやりたい人が集まって簡単ルールでやっています。よかったら来てみてください。今回は第2回大会です。やり方を覚えてチャレンジしてみよう！

★対象：小学生 先着16人 ★申込：1/4(水)から平日のみ。午前9時~午後6時まで。事務室窓口または電話で。

つく 作ってみよう！

## けいと おりもの ~毛糸の織物ポシェット~ 1月25日(水)午後2:00~5:00頃まで 音楽室



たて糸に横糸を通して、毛糸で織って作ります。時間をかけて作るのが好きな人にお勧めの工作です。午後2時から始まりますが、5時間授業のお友達は、遅れて参加もOKです。未完成の場合は、家に持ち帰って続きをやってもらってもいいですよ。じっくりやりたい人申し込んでください。

★対象：小学生 先着16人 ★申込：1/11(水)事務室窓口で午後4時~6時まで。1/12(木)以降平日のみ。電話と事務室窓口で午前9時~午後6時まで。

## 第3回 アロマの香りの中で身体をほぐそう！

~心も体もリフレッシュ~

指導者：斉藤かおるさん 区内児童館や地区区民館で講師をされています。

1月19日(木)午前10:00~11:00 大広間・和室

アロマの香りの中で親子一緒に手遊びをし、保護者はゆったりとストレッチをして、心身ともにリフレッシュ！楽しんでご参加ください。

★対象：保護者と未就学児 先着10組。★申込：1月5日(木)~平日の9時から6時まで。事務室窓口または電話で。

★持ち物→水分補給用水筒など。保護者用のバスタオル。(体の下に敷きます)

※動きやすい服装と着脱しやすい靴下でどうぞ。※保育補助に職員も入りお手伝いをします。

