

ラジオ体操で健康づくり

多胡肇さん(NHKラジオ体操指導者)
が、「ラジオ体操第一」を直伝。
NHKラジオ体操の指導者として活躍する多胡肇
さんを講師にお迎え、いつでも気軽に取り組める
全身運動・ラジオ体操の正しい動作やチェックポ
イントをわかりやすく指導していただきます。

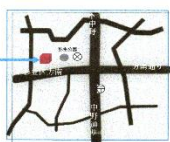
日時:9月10日(木)

9時30分～

講師:多胡 肇氏(NHKラジオ体操・テレビ体操指導者)
会場:南中野区民活動センター・3F多目的室
料 金:無料
定 員:50名程度
予 約:不要(当日自由参加)
持ち物:室内用運動靴、飲み物、タオル等

☆ 会場
南中野区民活動センター
3階 多目的室

主 催:南都すこやか福祉センター
南中野区民活動センター運営委員会
問合せ:南中野区民活動センター運営委員会事務局
中野区弥生町5-5-2 ☎ 3382-1635



おしゃべりカフェ、オープン!

この度、南中野地域に、認知症につ
いての相談や参加者同士の交流などで
楽しく過ごす「おしゃべりカフェ」を
若井武志(NPO法人・ハナソウ会代
表)さんが中心となり、オープンしま
した。

毎月第2水曜日の午後2時から4時
まで、南台商店会館(南台2-24-15)、
参加費 300円(お茶・お菓子代含む)
で、気軽に参加してみませんか。

オレンジカフェ

「おしゃべりカフェ」オープン!

*気軽にお茶やコーヒーを飲みながら、認知症
などの知識を広め、参加者同士が交流し、楽し
く過ごす場所です。
*どなたでも結構です。
気軽に覗いてみてください。

*日時 毎月第2水曜日 午後2時～4時
*場所 南台商店街会館(南台2-24-15)
*参加費 300円(お茶・お菓子代含む)

開催予定(状況によっては中止もあります)
8月12日(水) 午後2時～
9月 9日(水) 午後2時～

*問い合わせ先
NPOハナソウ会 若井(090-3540-3321)



タウンニュース みなみ中野

第54号

令和2年(2020年)8月号

令和2年8月1日発行

《編集・発行》

中野区南中野区民活動センター
運営委員会

中野区弥生町5-5-2

TEL:3382-1635

FAX:3382-1636

E-mail:nakano_minami@clear.ocn.ne.jp
http://www.nakano-minaminakano.gr.jp

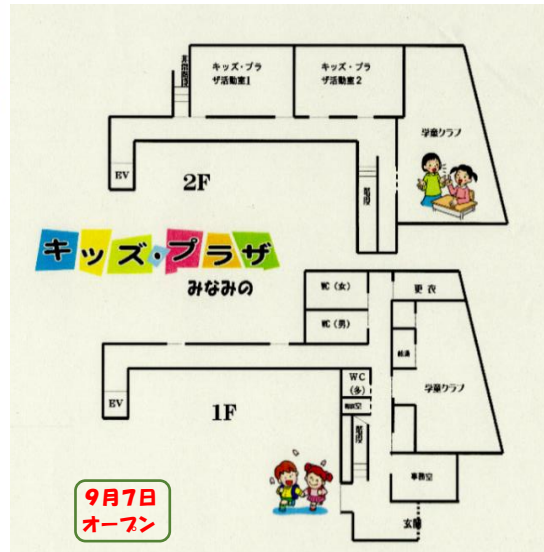
南中野運営委員会



「キッズ・プラザみなみの」開設

中野区は、みなみの小学校新校舎内に「キッズ・プラザみな
の」を開設し、9月7日(月)から運営を開始します。同時に、
4月から南中野児童館内で実施している学童クラブは、「キッズ・
プラザみなみの」内に移ります。

運営は、みなみの学童クラブを運営している「ライフサポート
株式会社」に委託します。キッズ・プラザには、統括リーダー、
キッズ・プラザリーダー、学童クラブリーダー等10名以上の職員
を配置し、事業の企画、学童クラブ運営、安全管理等に努めます。
キッズ・プラザの所長は、児童館の館長が兼務し、児童の保護
者、地域の育成団体、小学校関係者等で構成する運営委員会を設
置し、学校を拠点に、相互に連携して子どもたちを見守ってい
ける地域づくりを目指します。



※キッズ・プラザとは、小学校を子ども
たちの活動の拠点とし、広い校庭や体
育館を活用することで、小学生の遊ぶ
時間と場所を確保し、のびのびと学年
をこえて交流し活動することができる
居場所です。現在区内9つの小学校内
に開設しています。

みんなの食堂 南中野 カレーの会

おいしい手作りカレーをみんなで
一緒に食べましょう! 小さなお子さん
から、高齢者の方まで、
だれでも大歓迎! みんなで食べると
おいしいですよ!

☆日 時:毎月第2・4火曜日
18:00～19:30
(開場は17:30)
☆場 所:南中野区民活動センター2階 洋室1・2号
(中野区弥生町5-5-2)
☆対 象:どなたでも
☆参加費:中学生以下無料//高校生以上300円
事前申し込みは不要です。直接会場へどうぞ!!

☆会場
南中野区民活動センター
2階 洋室1・2号室
主催:南中野カレーの会
問合せ先:南中野カレーの会
田中:090-8497-4447

開催日
2020年
7/14・28
8/11・25
9/8・22(祝)
10/13・27
11/10・24
12/8・22

南中野のカレー会(田中恵
美子会長)は、コロナ感染防
止に利用者のご協力を得な
がら6月23日に「みんな
の食堂」を再開しました。

☆会場:南中野区民活動セン
ター(洋室1・2号)

☆対象:どなたでも

☆参加費:中学生以下無料
高校生以上300円
直接会場にどうぞ!

☆開催予定日:8/11・25、
9/8・22(祝)、10/13・27、
11/10・24、12/8・22

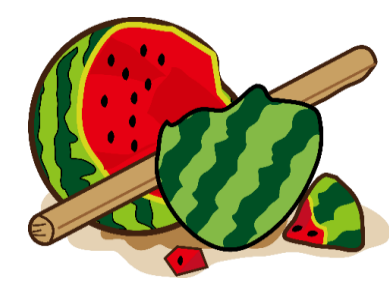
8月の町会・自治会の行事

- ◎多田町会
- ☆ラジオ体操
8月22日 28日6時30分南台小学校庭
☆私たちの町をきれいにしましょう
8月22日 ラジオ体操後、町会内清掃
☆ビンゴ大会(子ども向け)
8月23日 10時 南台小体育館
- ◎南台二丁目前原町会
- ☆「夢畑」秋野菜の植え付け準備
8月中旬、夢畑
- ◎新山通町会
- ☆夏まつり、疫病退散祈願
8月30日 10時～役員 11時～子ども
13時～町会員、新山通事務所・お神酒所
(子ども先着50名おやつ)町会員
- 9月の町会・自治会の行事
- ◎多田町会
- ☆敬老祝いと見守り活動
9月1日～21日
- ◎南台二丁目前原町会
- ☆敬老祝いと見守り活動
9月13日 75歳以上の町会員
- ◎南台四丁目西町会
- ☆敬老祝いと見守り活動
9月13日しんやまの家(75歳以上
名簿対象者)
- ◎新山通町会
- ☆敬老祝いと見守り活動
9月18日・19日新山通事務所(75歳
以上、申請書による事前受付)
- ◎弥生町三丁目町会
- ☆敬老祝いと見守り活動
9月21日 75歳以上の町会員
- ◎南台五丁目町会
- ☆敬老祝い
9月21日 75、80、85、90、95歳の
高齢者に。100歳以上は特別お祝い品

もよおし情報

掲載期間: 令和2年8月1日(土)～9月30日(水)

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、催しは変更になる場合がありますので、開催の有無、延期など詳細は各施設に直接お問合せください。



中野みなみ保育園
弥生町
6-2-17

tel:3384-5941 fax:3384-0862
保育所体験「ポニーと遊ぼう」
 ポニーのエサやりとふれあいです。
 ※身体測定は新型コロナ感染防止の関係で中止させていただきます
 日時: 8/12(水) 9/2(水) 11時30分～12時
 会場: 中野みなみ保育園 園庭
 ※ 現在仮園舎 弥生町6-2-17 丸太公園内
 対象: 未就学児とその保護者(1名のみ)
 申込: 前日までに電話で申込

弥生保育園
弥生町
5-4-8

tel:3381-0213 fax:3381-0672
公園で遊ぼう 9月
 保育園で使っている遊具を出して、お待ちしております。
 おうちでもできる遊びもご紹介します。
 日時: 9/9(水) 9/17(木) 11時～11時30分
 会場: 弥生公園
 対象: 0才児～5才児の親子及び妊婦さん
 申込: 直接、弥生公園にお越しください。
 ※変更になる事やコロナ感染防止のため中止になる事もございます。

南台保育園
南台
3-35-3

tel:3384-0906 fax:3384-0662
ポニーとあそぼう
 ポニーのきんたろうくんとかちょちゃん(カウちゃん)が園庭に来てくれます。エサをあげたり触れ合ったりあそびましょう。
 日時: 8/13(木) 9/3(木) 9時30分～
 会場: 南台保育園 園庭
 対象: 0才～
 申込: 保育園に直接ご連絡ください。
 ※時間は多少前後いたします。
 ※変更になる事やコロナ感染防止のため中止になる事もございます。

ラジオ体操は健康づくりの基本!
講師: 多胡 肇氏(NHKラジオ体操指導者)
 南中野区民活動センター運営委員会(柿沼秀光会長)、南部すこやか福祉センターは下記講座を企画しました。講師の多胡氏は昨年2月にお招きし、大変好評でしたので再度ご指導いただく事にいたしました。
 日時: 9月10日(木) 9時30分～10時30分
 会場: 南中野区民活動センター・多目的ホール
 持ち物: 運動靴、飲み物、タオル等
 参加人数: 50名程度
 申込: 予約不要(参加無料)
 問合せ: 事務局 大沼・翠(みず) **TEL 3382-1635**

南中野児童館
弥生町
4-36-15

tel:3382-1687 fax:3382-1695
乳幼児親子事業「コロコロタイム」
 乳幼児親子の皆さんが集い、交流できる時間です。お子さんと一緒に手遊び、季節の活動を通じて子育てをゆっくり、のんびり楽しんでください。
 日時: 秋期は9/11(金) からスタート。
 毎週火曜～金曜 11時30分～11時50分
 木曜日は乳児さんののんびりすごせるよう乳児向けおもちゃで遊ぶ日です。
 会場: 南中野児童館 1階ホール
 対象: 乳幼児親子
 申込: 特になし

みなみ児童館
南台
5-15-3

tel:3382-7399 fax:3382-7472
子育てなかま支援事業「ちょびっとタイム」
 乳幼児親子で集い、みんなで体操をしたりパネルシアターなどで楽しい時間を過ごします。
 日時: 火曜～金曜 11時30分～11時50分
 秋期は9月1日から開始します。8月はお休みです。
 会場: みなみ児童館 1階ホール
 対象: 乳幼児親子
 申込: 不要
 ☆今後の行事についても新型コロナ感染防止に考慮しながら検討しています。
 催しについては直接お問い合わせください。

キッズ・プラザ新山
南台
4-4-1

tel:3384-2295 fax:3384-2309
 ☆今後の催しについては直接お問い合わせください。

南台図書館
南台
3-26-18

tel:3380-2661 fax:3380-2662
 ☆今後の催しについては直接お問い合わせください。

弥生福祉作業所
弥生町
4-36-15

tel:3384-2939 fax:3384-2896
 ☆今後の催しについては直接お問い合わせください。

**南中野区民活動センター集会所
利用団体抽選会のお知らせ**

◇10月使用分 ⇒8月17日(月)
 ◇11月使用分 ⇒9月23日(水)
 地元団体: 午前9時～
 一般団体: 午前11時～
 会場: 南中野区民活動センター 洋室1・2号
※団体登録証をお持ちください。

三療サービス(マッサージ)も再開しました
1回 900円・60歳以上の区民の方対象
8/20(木)、9/17(木)に実施
問合せ) 南中野区民活動センター TEL 3382-1456

南部高齢者会館
南台
5-27-24

tel:3381-4261 fax:3381-4261
映画会
 熱中症対策として月2回上映します。
 会館で納涼しながら映画を楽しみましょう。
 日時: 8/5(水) 8/20(木) 9/2(水) 9/17(木) 10時～12時
伝承遊び
 こどもの頃から伝えられた遊びを楽しみませんか。6月は皿回しを体験しました。皆で遊具を作り、遊びましょう。
 日時と内容: 8/25(火) 水引き細工
 9/29(火) 紙パック椅子作り
 両日とも 10時～12時
 会場: 2階和室
 対象: 高齢者 申込: 当日受付

しんやまの家
南台
4-25-1

tel:3229-8175 fax:3229-8175
介護予防総合講座 第1回[B-fain B-step体操]
脳を元気に!脳をステップアップ!
 9/18(金) 10時～11時30分
b(フラット)体操
 フラットとしんやまの家に行き行って気軽に体操しましょう。
 日時: 8/12(水) 8/26(水) 9/4(金) 9/25(金) 10時～11時30分
健康体操
 元気にはつらつストレッチ体操
 日時: 8/3(月) 9/7(月) 10時～11時30分

やさしい健康体操

椅子にかけてやさしい体操
 日時: 8/19(水) 9/16(水) 10時～11時30分
歌は友だち
 楽しく歌って音楽セラピー
 日時: 8/17(月) 8/31(月) 9/14(月) 9/28(月) 10時～12時
美術クラブ
 素敵な作品を作りましょう
 日時: 8/14(金) 8/28(金) 9/11(金) 9/25(金) 13時30分～15時30分
 会場: しんやまの家
 対象: 60歳以上どなたでも
 申込: 直接当館へ

南中野地域包括支援センター
弥生町
5-11-26

tel:5340-7885 fax:5340-7886
<健康測定会>物忘れが気になったら・・・
「もの忘れ相談プログラム」
 「認知症」とは忘れっぽさなどの症状により生活に支障がでる状態であり原因となる病気は60種類以上といわれます。また「認知症」のような症状があらわれる薬を飲んでいる場合も高齢者では少なくありません。「もの忘れ相談プログラム」はイヤホンを着用して行うタッチパネル方式なので、自分のペースでチェックが可能です。会場には保健師が常駐しますので質問などあればお気軽にお声掛けください。
 対象: 60歳以上の中野区民(申込不要)
 ●しんやまの家 9/16(水) 13時～15時
 ●南部高齢者会館 9/28(水) 13時～15時
保健師による出張健康相談
 内容: 南中野地域包括支援センターの保健師が定期的に相談コーナーを設置しています。血圧測定や体内の酸素濃度測定も可能です。
 日時: 8/28(金) 10時～12時
 9/25(金) 10時～12時
 会場: やよいの園
 (旧 弥生高齢者福祉センター 弥生町3-33-8)
 対象: 60歳以上の中野区民
 申込: 不要

富士祭～花火中止
 文化祭のフィナーレの花火は中止となりました。ご理解の程お願いいたします。
 <問合せ> 都立富士高校
 (副校長 上村礼子)
TEL 3382-0601