

# 5月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年4月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>  
 練馬区南田中5-15-25  
 ☎ 03-3995-5538



**※事業申込：窓口にて4月20日(土)より受付開始。電話申し込みは4月22日(月)受付開始。**

引き続き、手指の消毒など感染症予防対策に、ご理解・ご協力をお願いいたします。

■ 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。			
■ 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
■ ボッチャを楽しむ会	2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
■ 輪投げを楽しむ会	7日;第1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
■ スマートフォン基本操作教室	7日;第1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
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・23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	9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
■ 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
■ iPadを楽しむ会	11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	11・25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	13日;(今月は第2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	13日;第2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
■ スマートフォン相談会	14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4月30日			
			定員;5名
■ 音楽健康体操	14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
■ Wiiを楽しむ会	18・25日;(今月は第3・4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
■ 映画を楽しむ会	18日;(今月は第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。			
			定員;20名
■ 軽体操	20・27日;第3・4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
■ バランスボードトレーニング	21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か。水分をご持参ください。			
			定員;6名
■ ポールストック運動	28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
■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	16日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『介護予防・フレイル予防』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信			
			定員;12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。

# 5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
			<b>団体抽選会</b> 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポツチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>
			5	6	7	8
<b>こどもの日</b>	<b>振替休日</b>	輪投げを楽しむ会 2時～3時 スマートフォン 基本操作教室 2時～4時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットボール 2時～3時 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
12	13	14	15	16	17	18
<b>休館日</b>	フラストップを 楽しむ会 10時～10時40分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	スマートフォン 相談会 9時30分～12時 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 練馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み
19	20	21	22	23	24	25
<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分 6月分事業申込 カラオケ 午後	バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	Wiiを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
26	27	28	29	30	31	
<b>休館日</b>	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	

### ○開放事業

- 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
- ※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。