

7月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年6月20日

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



泉陽会

※事業申込:窓口にて6月20日(木)より受付開始。電話申し込みは6月21日(金)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。

■ フラステップを楽しむ会	1日;第1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。			
■ スマートフォン基本操作教室	2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。			
■ 輪投げを楽しむ会	2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。			
■ 健康いきいき体操	3・17・24・31日;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。			
■ ボッチャを楽しむ会	4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。			
■ 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。			
■ Wiiを楽しむ会	6・20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。			
■ 映画を楽しむ会	6日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ 軽体操	8・22・29日;第2・4・5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。			
■ 折り紙教室	8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。			
■ スマートフォン相談会	9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6月29日			
■ 音楽健康体操	9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。			
■ 陶芸を楽しむ会	11・18・25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。			
■ スカットボールを楽しむ会	11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。			
■ iPadを楽しむ会	13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。			
■ 健康長生き体操	13・27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。			
■ バランスボードトレーニング	16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。			
■ みんなで歌う会	20日;第3土曜日	2時~3時	娯楽室
懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。			
■ ポールストック運動	23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。			
● ねりまゆる×らく体操	24日;第4水曜日	9時30分~11時	娯楽室
練馬区指導員によるロコモ体操です。タオル・水分をお持ちください。			
● 地域食育講座	30日;第5火曜日	2時~3時	娯楽室
高齢期を元気に過ごすための、管理栄養士による食生活講座です。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	18日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室
講義内容は『腰痛予防』…はつらつセンター豊玉よりZOOM配信			

※ 東京都 スマートフォン普及啓発事業

● スマホ相談会 (1人30分程度) 23日;第4火曜日 1時~4時 娯楽室
『申し込み不要・先着順』相談者多数の場合は、受付を予定より早めて締め切ります。 定員;概ね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。

7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	
休館日	1 フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 団体抽選会 9時30分～ カラオケ 午後	2 スマートフォン 基本操作教室 2時～4時 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	3 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	4 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポッチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	5 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	6 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	
	7	8 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	9 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	10  カラオケ 午前	11 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	12 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	13 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
	14	15 海の日	16 バランスボード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	17 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	18 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	19 気功で元気 9時30分～10時30分 8月分事業申込	20 Wiiを楽しむ会 10時～11時 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み
休館日	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	31	 <p>～七夕飾り～ 短冊に願いを込めて笹に飾りませんか? 期間:7月1日(月)～6日(土) 短冊をご用意いたします。</p>	
21	22 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	23 ポールストック運動 10時～11時 東京都 スマホ相談会 1時～4時 カラオケ 午前	24 ねりま ゆる×らく体操 9時30分～11時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	25 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	26 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後		
28	29 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	30 地域食育講座 2時～3時 カラオケ 午前	31 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前				

○開放事業

- 囲碁・将棋・・・月～土の午後 休養室
 - 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

熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。
ご承知おきください。

●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。