

8月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年7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7月20日(土)より受付開始。電話申し込みは7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。

■ 健康麻雀	毎週;木曜日	9時~12時 1時~4時30分	多目的室 定員;各回 16名
麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。			
■ ポッチャを楽しむ会	1日;第1木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;6名
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 定員;12名
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	3・17日;第1・3土曜日	10時~11時	娯楽室 定員;4名
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	3日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;20名
懐かしの映画を上映します。			
■ フラステップを楽しむ会	5日;第1月曜日	10時~10時40分	娯楽室 定員;10名
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	6日;第1火曜日	2時~4時	多目的室 定員;6名
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	6日;第1火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
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	毎週;水曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;12名
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。			
■ 陶芸を楽しむ会	8・15・22日;第2・3・4木曜日	10時~11時30分	休養室 定員;3名
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	8日;第2木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
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	10日;第2土曜日	10時~11時	休養室 定員;5名
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	10・24日;第2・4土曜日	3時30分~4時	娯楽室 定員;12名
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。			
■ スマートフォン相談会	13日;第2火曜日	9時30分~12時 各30分	休養室 定員;5名
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です。(申込締切7月31日)			
■ みんなで歌う会	17日;第3土曜日	2時~3時	娯楽室 定員;12名
懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。			
■ 軽体操	19・26日;第3・4月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;12名
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	19日;第3月曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;12名
基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。 ※今月は第3月曜日です。			
■ バランスボードトレーニング	20日;第3火曜日	10時~11時	娯楽室 定員;6名
バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしません。水分をご持参ください。			
■ 音楽健康体操	20日;第3火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;15名
リズムに合わせて楽しく運動!水分をご持参ください。 ※今月は第3火曜日です。			
■ ポールストック運動	27日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・屋外 定員;5名
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 お口すっきり体操	28日;第4水曜日	9時30分~11時	娯楽室 定員;12名
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。			
■ 落語を楽しむ会	31日;第5土曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;20名
大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	15日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室 定員;12名
講義内容は『股・膝・腰の疼痛予防のまとめ』…はつらつセンター大泉よりZOOM配信			

※ 東京都 スマートフォン普及啓発事業

● スマホ体験会	27日;第4火曜日	1時~4時	娯楽室 定員;10名
基本的な使い方を学びます。また、便利な機能を体験できます。			

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。

8月 カレンダー

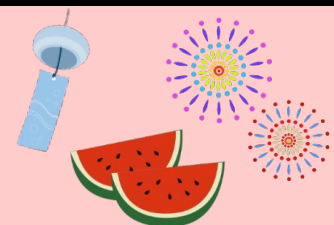
南田中敬老館

※ 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	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 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。 </div>			団体抽選会	1 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	2 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	3 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
	4	5	6	7	8	9	10
	休館日	フラストップを楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	9 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	10 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
11		12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	スマートフォン相談会 9時30分～12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	15 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	17 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	
		18	19	20	21	22	23
休館日	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	バランスボードトレーニング 10時～11時 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 休み	9月分事業申込	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	22 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	24 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	25	26	27	28	29	30	31
休館日	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 東京都スマホ体験会 1時～4時 カラオケ 午前	なりまお口すっきり体操 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	29 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	31 落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	

○ 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。