

# 9月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年8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8月20日(火)より受付開始。電話申し込みは8月21日(水)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	2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。			定員;10名
■ 折り紙教室	2日;第1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
■ スマートフォン基本操作教室	3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
■ 輪投げを楽しむ会	3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
■ 健康いきいき体操	4・18・25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。			定員;12名
■ 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	5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
■ 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
■ Wiiを楽しむ会	7・21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。			定員;4名
■ 映画を楽しむ会	7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。			定員;20名
■ 軽体操	9・30日;第2・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。			定員;12名
■ スマートフォン相談会	10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です。(申込締切8月31日)			定員;5名
■ 音楽健康体操	10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
■ 陶芸を楽しむ会	12・19・26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
■ 安心生活講座	12日;第2木曜日	2時~3時	娯楽室
地域包括支援センターによる講座と骨密度測定会を行います。			定員;20名
■ iPadを楽しむ会	14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	14・28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
■ バランスボードトレーニング	17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。水分をご持参ください。			定員;6名
■ みんなで歌う会	21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。			定員;12名
■ ポールストック運動	24日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・屋外
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
■ スカットボールを楽しむ会	26日;第4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! ※今月は第4木曜日です。			定員;10名
■ 睡眠・健康セミナーと健康測定会	30日;第5月曜日	2時~4時	娯楽室
健康に関するセミナーと健康測定会を行います。			定員;20名
● 練馬区 健康いきいき体操	11日;第2水曜日	10時~11時	娯楽室
練馬区指導員による体操です。タオル・水分をお持ちください。			定員;12名
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	19日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室
講義内容は『尿漏れの予防』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信			定員;12名

## 敬老の日 記念事業

※演奏会	10時~11時30分	娯楽室
カラオケ・フラダンス・南京玉すだれなど(全員で合唱もあります)		
※吹奏楽団演奏会	2時~3時	娯楽室
吹奏楽の演奏に合わせて、懐かしい歌を一緒に歌いましょう。(ウクレレ演奏もあります)		

## ※ 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)	24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。

# 9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	5	6	7
休館日	フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 団体抽選会	スマートフォン 基本操作教室 2時～4時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	折り紙教室 1時30分～3時	輪投げを楽しむ会	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	ポッチャを楽しむ会 2時～3時		映画を楽しむ会 1時30分～3時
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
	8	9	10	11	12	13
休館日	軽体操 10時～10時30分	スマートフォン 相談会 9時30分～12時	練馬区 健康いきいき体操 10時～11時	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 安心生活講座 2時～3時	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時
		音楽健康体操 2時～3時				健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午後	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
休館日	演芸会 10時～11時30分	バランスボード トレーニング 10時～11時		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	気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
	吹奏楽団演奏会 2時～3時		健康いきいき体操 1時30分～2時30分		10月分事業申込	みんなで歌う会 2時～3時
	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日	ポールストック運動 10時～11時		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	気功で元気 9時30分～10時30分	
		東京都 スマホ相談会 1時～4時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分			健康長生き体操 3時30分～4時
		カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
29	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>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。</b> </div> <div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     9月17日 十五夜 館内に十五夜の装飾をします。 中秋の名月の風情を味わいましょう。                 </div>				
休館日	軽体操 10時～10時30分 睡眠・健康セミナー と健康測定会 2時～4時 カラオケ 休み					

### ○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

**9月16日(月・祝)**

カラオケ・囲碁・iPad開放はお休みとなります。

●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。