

# 11月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年10月21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10月21日(月)より受付開始。電話申し込みは10月22日(火)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。

■ 気功で元氣	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	2・16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	2日;第1土曜日	1時30分～3時15分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ スマートフォン基本操作教室	5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	5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	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。			
■ ボッチャを楽しむ会	7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。			
■ iPadを楽しむ会	9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	9日;第2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。【※今月は1回です】			
■ フラステップを楽しむ会	11日;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。【※今月は第2月曜です】			
■ 折り紙教室	11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	12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10月31日)			
■ 音楽健康体操	12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	14・21・28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	14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。			
■ みんなで歌う会	16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。			
■ 軽体操	18・25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。			
■ バランスボードトレーニング	19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。			
● ちゃんとごはんといきいき栄養講座	19日;第3火曜日	2時～3時	娯楽室
電子レンジで作れるおかずの紹介や管理栄養士によるフレイル予防のための栄養講座です。			
■ 認知症予防出前講座	25日;第4月曜日	2時～3時	娯楽室
「有楽ねりま」による認知症を予防するための講座です。			
■ ポールストック運動	26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。			
■ 落語を楽しむ会	30日;第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
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	21日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『歩行時の転倒予防』…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)	26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。敬老の日はお休みです。)

●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。

# 11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	2
					気功で元気 9時30分～10時30分	Wiiを楽しむ会 10時～11時
					団体抽選会 9時30分～	映画を楽しむ会 1時30分～3時15分
					カラオケ 午後	カラオケ 休み
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	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	iPadを楽しむ会 10時～11時
		輪投げを楽しむ会 2時～3時	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		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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	フラステップを楽しむ会 10時～10時40分	スマートフォン相談会 9時30分～12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	音楽健康体操 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		みんなで歌う会 2時～3時
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	スカットボール 2時～3時	カラオケ 午後	カラオケ 休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日	軽体操 10時～10時30分	バランスボードトレーニング 10時～11時	12月分事業申込	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	勤労感謝の日
		ちゃんとごはんといいきき栄養講座 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		
	カラオケ 午後	カラオケ 休み	カラオケ 午前	線馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分	カラオケ 午後	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	軽体操 10時～10時30分	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	気功で元気 9時30分～10時30分	
	認知症予防出前講座 2時～3時	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	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		落語を楽しむ会 1時30分～2時30分
	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

○開故事業

- 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。