

1月南田中 敬老館便り

発行日 令和6年12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12月20日(金)より受付開始。電話申し込みは12月21日(土)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。

■ Wiiを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。	4・18日;第1・3土曜日	10時~11時	娯楽室 定員;4名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	4日;第1土曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;20名
■ フラステップを楽しむ会 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。	6日;第1月曜日	10時~10時40分	娯楽室 定員;10名
■ 輪投げを楽しむ会 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。	7日;第1火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
■ スマートフォン基本操作教室 スマートフォンの基本操作と相談会です。スマホをお持ちください。【※今月は第2水曜です】	8日;第2水曜日	2時~4時	多目的室 定員;6名
■ 健康いきいき体操 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。	毎週;水曜日	1時30分~2時30分	娯楽室 定員;12名
■ 健康麻雀 麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。	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
■ 陶芸を楽しむ会 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。	9・16・23日;第2・3・4木曜日	10時~11時30分	休養室 定員;3名
■ スカットボールを楽しむ会 ゲートボールとパターゴルフを合わせたようなゲームです!水分をご持参ください。	9日;第2木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;10名
■ 気功で元氣 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。	毎週;金曜日	9時30分~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ iPadを楽しむ会 iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	11日;第2土曜日	10時~11時	休養室 定員;5名
■ 健康長生き体操 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。	11・25日;第2・4土曜日	3時30分~4時	娯楽室 定員;12名
■ スマートフォン相談会 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12月28日)	14日;第2火曜日	9時30分~12時 各30分	休養室 定員;5名
■ 音楽健康体操 リズムに合わせて楽しく運動!水分をご持参ください。	14日;第2火曜日	2時~3時	娯楽室 定員;15名
■ 新春!落語を楽しむ会 大泉落語研究会のメンバーによる新春初笑い寄席です。	18日;第3土曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;20名
■ 軽体操 ラジオ体操第一・第二と口読体操を行います。水分をご持参ください。	20・27日;第3・4月曜日	10時~10時30分	娯楽室 定員;12名
■ 折り紙教室 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月曜です】	20日;第3月曜日	1時30分~3時	娯楽室 定員;12名
■ バランスボードトレーニング バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしなひましょう。水分をご持参ください。	21日;第3火曜日	10時~11時	娯楽室 定員;6名
■ ポールストック運動 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。	28日;第4火曜日	10時~11時	多目的室・屋外 定員;5名
■ みんなで歌う会 懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。【※今月は第5木曜です】	30日;第5木曜日	2時~3時	娯楽室 定員;12名
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 講義内容は『内部疾患・身体症状予防のまとめ』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信	16日;第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室 定員;12名

※ 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) 28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。

1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
明けましておめでとうございます 今年もよろしく願い致します  南田中敬老館職員一同			1 元日	2 休館日	3 休館日	4 団体抽選会 9時30分～ 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
5 休館日	6 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後	7 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	8 スマートフォン基本操作教室 2時～4時 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	10 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	11 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 休館日	13 成人の日	14 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	15 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	16 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	17 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	18 Wiiを楽しむ会 10時～11時 落語を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ 休み
19 休館日	20 軽体操 10時～10時30分 2月分事業申込 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	21 バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	22 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	23 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	24 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	25 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
26 休館日	27 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	28 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	29 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	30 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み	31 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
 - 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。