

3月南田中 敬老館便り

発行日 令和7年2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2月20日(木)より受付開始。電話申し込みは2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。

■ Wiiを楽しむ会	1・15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	1日;第1土曜日	1時30分～3時20分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員;20名
■ フラステップを楽しむ会	3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
■ 輪投げを楽しむ会	4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	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。			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
■ 陶芸を楽しむ会	6・13・27日;第1・2・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
■ ボッチャを楽しむ会	6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
■ iPadを楽しむ会	8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	8・22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
■ 軽体操	10・17・24・31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
■ 折り紙教室	10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。			定員;12名
■ スマートフォン相談会	11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2月28日)			定員;5名
■ 音楽健康体操	11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
■ スカットボールを楽しむ会	13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。			定員;10名
■ みんなで歌う会	15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
■ バランスボードトレーニング	18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
■ スマートフォン基本操作教室	18日;第3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。スマホをお持ちください。【※今月は第3火曜です】			定員;6名
■ ポールストック運動	25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
■ 安心生活講座	25日;第4火曜日	2時～3時	娯楽室
地域包括支援センターの職員による講座です。(骨密度測定も行います)			定員;20名
■ 落語を楽しむ会	29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。			定員;20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。

3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		
						Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時20分 カラオケ 休み		
休館日	2	3	4	5	6	7	8	
	フラストップを楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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 ポッチャを楽しむ会 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	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	
休館日	9	10	11	12	13	14	15	
	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	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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 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	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	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	16	17	18	19	春分の日	20	21	22
	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	バランスボードトレーニング 10時～11時 スマートフォン基本操作教室 2時～4時 カラオケ 午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 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		気功で元気 9時30分～10時30分 4月分事業申込 カラオケ 午後	健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み	
休館日	23	24	25	26	27	28	29	
	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 安心生活講座 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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	
休館日	30	31	○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。