

5月南田中 敬老館便り

発行日 令和7年4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4月21日(月)より受付開始。電話申し込みは4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。

■ 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。			
■ 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。			
■ フラステップを楽しむ会	12日:【※今月は第2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。			
■ 折り紙教室	12日:第2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。			
■ 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4月30日)			
■ 音楽健康体操	13日:第2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。			
■ オセロ教室	14日:第2水曜日	1時～3時	多目的室 定員;6名
オセロを学んで楽しくゲームしましょう。			
■ ゲームを楽しむ会	17日:第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。			
■ 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。			
■ 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か。水分をご持参ください。			
■ スマートフォン基本操作教室	20日:【※今月は第3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	20日:【※今月は第3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。			
■ 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。			
■ 抹茶を楽しむ会	30日:第5金曜日	2時～3時	多目的室 定員;5名
抹茶を頂きながらゆったりとした時間を過ごしましょう。			
■ 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・膝関節痛予防』…はつらつセンター大泉よりZOOM配信			

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。

5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 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 憲法記念日	
				4	5 こどもの日	6 振替休日	7 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前
休館日	11 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	12	13 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	14 オセロ教室 1時～3時 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	16 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	17 ゲームを楽しむ会 10時～11時 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み
	18 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	19	20 バランスボード 10時～11時 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 休み	21 6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	23 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
休館日	25 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	26	27 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	28 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	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	30 気功で元気 9時30分～10時30分 抹茶を楽しむ会 2時～3時 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・オセロ・・・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
 - iPad・・・随時 1日1回1時間まで
- ※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およ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、身分の証明が出来るもの、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。