

9月南田中敬老館便り

発行日 令和7年8月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>
練馬区南田中5-15-25
☎ 03-3995-5538



※事業申込:窓口にて8月20日(水)より受付開始。電話申し込みは8月21日(木)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。

■ カラオケ利用者懇談会	1日:第1月曜日	1時～2時	娯楽室
カラオケに関してのご意見ご要望をお聞かせください。			
■ フラステップを楽しむ会	1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。			
■ スマートフォン基本操作教室	2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	2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	4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。			
■ 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。			
■ ゲームを楽しむ会	6・20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	6日:第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ 軽体操	8・22・29日:第2・4・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。			
■ 折り紙教室	8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	9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30日)			
■ 音楽健康体操	9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	11・18・25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	11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！			
■ iPadを楽しむ会	13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。			
■ オセロ教室	13日:第2土曜日	1時～3時	多目的室
オセロを学んで楽しくゲームしましょう。			
■ 健康長生き体操	13・27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。			
■ バランスボードトレーニング	16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。			
■ 麻雀教室	17日:第3水曜日	1時～3時	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。			
■ みんなで歌う会	20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。			
■ 抹茶を楽しむ会	30日:第5火曜日	2時～3時	多目的室
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。			
●『抽選』介護予防・フレイル予防講座	18日:第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『股・膝・腰の疼痛』…はつらつセンター関よりZOOM配信			
敬老の日 記念事業	※演芸会	10時～11時45分	娯楽室
	フラダンスや歌謡ショーなど		
	※アンデス音楽演奏会	2時～3時30分	娯楽室
	専用楽器で奏でるアンデス音楽を楽しみませんか		11時30分～14時 玄関前

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
休館日	団体抽選会 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ利用者懇談会 1時～2時 カラオケ 午後	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 午前		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4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	ゲームを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ 休み
	7	8	9	10	11	12
	休館日	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	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
	14	15 敬老の日	16	17	18	19
休館日	演芸会 10時～11時45分 アンデス音楽演奏会 2時～3時30分 カラオケ 休み	バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	麻雀教室 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	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 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 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	10月分事業申込 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
21	22	23	24	25	26	27
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	秋分の日	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	健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
28	29	30	9月13日(土) 9月15日(月・祝) 囲碁・将棋・オセロ・iPad・カラオケ開放はお休みとなります。 ～敬老の日 記念行事～ 演芸会やアンデス音楽演奏会、野点など 9月1日(月) カラオケ利用者懇談会を開催します。ご意見・ご要望をお聞かせください。			
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	抹茶を楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前				

○開放事業

- 囲碁・将棋・オセロ・・・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

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。

●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。