

10月南田中 敬老館便り

発行日 令和7年9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9月20日(土)より受付開始。電話申し込みは9月22日(月)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	多目的室 定員：各回 16名
■ ポッチャを楽しむ会 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。	2日：第1木曜日 1時～4時30分	娯楽室 定員：6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
■ ゲームを楽しむ会 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15分	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
■ 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。ご自分のスマホをお持ちください。	7日：第1火曜日 2時～4時	多目的室 定員：6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
■ 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あ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
■ 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
■ オセロ教室 オセロを学んで楽しくゲームしましょう。	11日：第2土曜日 1時～3時	多目的室 定員：7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9月30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
■ 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。	18日：第3土曜日 2時～3時	娯楽室 定員：12名
■ 軽体操 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。	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月曜日です。	20日：第3月曜日 1時～2時30分	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ません。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
◎ いきいき栄養講座 高齢期を元気に過ごすための、管理栄養士による食生活講座です。	23日：第4火曜日 2時～3時	娯楽室 定員：15名
■ ボールストック運動 ボ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
◎ オンラインコンサート スペシャル歌謡ショーや参加者全員で一緒に歌ったり、体操コーナーなど盛りだくさん!!	28日：第4火曜日 2時～3時	娯楽室 定員：30名
■ 麻雀教室 初心者向けの麻雀教室です。 ※今月は第5水曜日です。	29日：第5水曜日 1時～3時30分	多目的室 定員：8名
◎ セーフティ教室 光が丘警察防犯係による、犯罪手口の説明や防犯対策に関するお話をします。	30日：第5木曜日 2時～3時	娯楽室 定員：20名
■ 抹茶を楽しむ会 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。	31日：第5金曜日 2時～3時	多目的室 定員：6名
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座 特別講座『歩くだけじゃダメ!?～健康な身体を作るコツ、教えます～』・ZOOM配信	16日：第3木曜日 1時30分～3時	娯楽室 定員：12名

※ 東京都 スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ教室(4回コース)『抽選』 スマホをお持ちでない又は使い慣れていない方向けの講義・操作体験(4回すべて参加可能な方)	第1～4水曜日 1時～4時	多目的室 定員：10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。

10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 団体抽選会 9時30分～ (都)スマホ教室 1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	2 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	3 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	4 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15分 カラオケ 休み			
			5	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 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	8 (都)スマホ教室 1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 オセロ教室 1時～3時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
			12	13 スポーツの日	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 (都)スマホ教室 1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	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 1時30分～3時 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 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
			19	20 11月分事業申込 軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時～2時30分 カラオケ 休み	21 バランスポード トレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	22 (都)スマホ教室 1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	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 いきいき栄養講座と 簡単! シニアごはん 2時～3時 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	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 オンライン コンサート 2時～3時 カラオケ 午前	29 麻雀教室 1時～3時30分 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 セーフティ教室 2時～3時 カラオケ 休み	31 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	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。			

○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

【10月6日 十五夜】

館内に十五夜の装飾をします。中秋の名月の風情を味わいましょう。

●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。