

11月南田中敬老館便り

発行日 令和7年10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10月20日(月)より受付開始。電話申し込みは10月21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。

■ ゲームを楽しむ会	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15分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員:20名
■ スマートフォン基本操作教室	4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。			定員:6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。			定員:各回 16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
■ オセロ教室	8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。			定員:7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
■ フラステップを楽しむ会	10日:第2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。【※今月は第2月曜です】			定員:10名
■ 折り紙教室	17日:第3月曜日	1時～2時30分	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10月31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
■ 陶芸を楽しむ会	13・20・27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。			定員:3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
■ 軽体操	17日:第3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
■ 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
◎ ねりまゆる×らく体操	18日:第3火曜日	2時～3時30分	娯楽室
練馬区指導員によるロコモ体操です。タオル・水分をお持ちください。			定員:12名
■ 麻雀教室	19日:第3水曜日	1時～3時30分	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。			定員:8名
■ ボールストック運動	25日:第4火曜日	10時～11時	多目的室・屋外
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。			定員:5名
■ 抹茶を楽しむ会	26日:第4水曜日	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。			定員:6名
■ 安心生活講座	28日:第4金曜日	2時～3時	娯楽室
モア地域包括支援センター職員による講座と健康測定会を行います。			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
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	20日:第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『尿漏れの予防』…はつらつセンター大泉よりZOOM配信			定員: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。

11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	 団体抽選会 9時30分～					1 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
2 休館日	3 文化の日	4 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	5 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	6 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	7 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	8 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
9 休館日	10 フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後	11 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	12 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	13 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	14 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	15 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
16 休館日	17 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	18 バランスボード トレーニング 10時～11時 おりま ゆる×らく体操 2時～3時30分 カラオケ 休み	19 12月分事業申込 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	20 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 練馬区分護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分 カラオケ 休み	21 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	22 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	26 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 抹茶を楽しむ会 2時～3時 カラオケ 午前	27 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	28 気功で元気 9時30分～10時30分 安心生活講座 2時～3時 カラオケ 休み	29 落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み
30 休館日	○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					

●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。