

12月 南田中 敬老館便り

発行日 令和7年11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11月20日(木)より受付開始。電話申し込みは11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。

■ フラストップを楽しむ会	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。			定員:10名
■ 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。			定員:6名
■ 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。			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	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。			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
■ 利用者懇談会	5日:第1金曜日	10時45分~11時30分	娯楽室
敬老館についての皆様のご意見やご要望をお聞かせください。			
■ 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。			定員:4名
■ 映画を楽しむ会	6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
■ 軽体操	8・15・22日:第2・3・4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	8日:第2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	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11月29日)			定員:5名
■ 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。			定員:15名
■ 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。			定員:3名
■ 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! 水分をご持参ください。			定員:10名
■ 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。			定員:5名
■ オセロ教室	13日:第2土曜日	1時~3時30分	多目的室
オセロを学んで楽しくゲームしましょう。			定員:8名
■ 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。			定員:12名
■ 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。			定員:6名
■ 麻雀教室	17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
■ 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。			定員:12名
■ 抹茶を楽しむ会	22日:第4月曜日	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
■ ポールストック運動	23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
■ フラワーアレンジメント	26日:第4金曜日	2時~3時	娯楽室
季節のお花でアレンジメントを作ります。【材料費700円】お釣りの出ないようにご注意ください。			定員:12名
● 『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『心疾患の予防』…はつらつセンター光が丘より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。

12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 9時30分～	スマートフォン 基本操作教室 2時～4時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	ゲームを楽しむ会 10時～11時
	プラスステップを 楽しむ会 10時～10時40分	輪投げを楽しむ会 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	ポッチャを楽しむ会 2時～3時	利用者懇談会 10時45分～11時30分	映画を楽しむ会 1時30分～3時15分
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
7	8	9	10	11	12	13
休館日	軽体操 10時～10時30分	スマートフォン 相談会 9時30分～12時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	iPadを楽しむ会 10時～11時
	折り紙教室 1時～2時30分	音楽健康体操 2時～3時	健康いきいき体操 1時30分～2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		オセロ教室 1時～3時30分 健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
14	15	16	17	18	19	20
休館日	軽体操 10時～10時30分	バランスボード トレーニング 10時～11時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	1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	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		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 午後	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	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	ボールストック運動 10時～11時		団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	気功で元気 9時30分～10時30分	
	抹茶を楽しむ会 2時～3時		健康いきいき体操 1時30分～2時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分	フラワー アレンジメント 2時～3時	健康長生き体操 3時30分～4時
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み
28	29	30	31			
休館日	休館日	休館日	大晦日	クリスマスツリーの 飾り付け 1日～6日 ツリーの飾り付けを 行います！ 		
				利用者懇談会 12月5日(金) 10時45分～ 皆様のご参加をお 待ちしています！ 		

○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

年末年始のお休み

12月28日(日)～
1月4日(日)まで
開館は
1月5日(月)から

●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。