



発行日 令和7年12月20日

URL <https://senyoubou.or.jp/>

練馬区南田中5-15-25

☎ 03-3995-5538



※事業申込:窓口にて12月20日(土)より受付開始。電話申し込みは12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・ご協力ををお願いいたします。

|   |                    |                |           |
|---|--------------------|----------------|-----------|
| ■ フラステップを楽しむ会                                 | 5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                               | 6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。スマホをお持ちください。               |                    |                | 定員:6名     |
| ■ 輪投げを楽しむ会                                    | 6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。                       |                    | 1時~4時30分       | 定員:各回 16名 |
| ■ 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       |
| 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                                | 8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    |
| ■ 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                                   | 10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                                       | 10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                                     | 10・24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    |
| ■ 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       |
| 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12月27日)  |                    |                | 定員:5名     |
| ■ 音楽健康体操                                      | 13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    |
| ■ ゲームを楽しむ会                                    | 17日:第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     |
| ■ みんなで歌う会                                     | 17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   | 19・26日:第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                                       | 19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。【※今月は第3月曜です】       |                    |                | 定員:12名    |
| ■ 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       |
| バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしないましょう。水分をご持参ください。         |                    |                | 定員:6名     |
| ■ 麻雀教室  | 20日:第3火曜日          | 1時~3時30分       | 多目的室      |
| 初心者向けの麻雀教室です。【※今月は第3火曜です】                     |                    |                | 定員:8名     |
| ■ 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   |
| 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     |
| ■ 抹茶を楽しむ会                                     | 30日:第5金曜日          | 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     |
| ■ 新春!落語を楽しむ会                                  | 31日:第5土曜日          | 1時30分~3時       | 娯楽室       |
| 大泉落語研究会のメンバーによる新春初笑い寄席です。                     |                    |                | 定員:20名    |
| ●『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       |
| 講義内容は『歩行時の転倒予防』…はつらつセンターよりZOOM配信              |                    |                | 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』                           | 第1~4水曜日 | 1時~4時 | 多目的室   |
| 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) |         |       | 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。

# 1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  |
|     |                                |  | 明けましておめでとうございます<br>今年もよろしくお願い致します              |   |                       |  |
|     |                                |  | 南田中敬老館職員一同                                     | 元日  | 休館日                   | 休館日                                      |
| 4   | 5                              | 6  | 7  | 8   | 9                     | 10                                       |
| 休館日 | 団体抽選会<br>9時30分～                | スマートフォン<br>基本操作教室<br>2時～4時                       |  | 団体利用<br>9時～12時<br>健康麻雀<br>9時～12時<br>1時～4時30分                | 気功で元気<br>9時30分～10時30分 | iPadを楽しむ会<br>10時～11時                     |
|     | プラスステップを<br>楽しむ会<br>10時～10時40分 | 輪投げを楽しむ会<br>2時～3時                                | (都)スマートフォン<br>1時～4時<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 | 陶芸を楽しむ会<br>10時～11時30分<br>スカットボール<br>2時～3時                   |                       | オセロ教室<br>1時～3時30分<br>健康長生き体操<br>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 午後               | カラオケ 休み                                  |
| 11  | 12                             | 13   | 14   | 15  | 16                    | 17                                       |
| 休館日 | 成人の日                           | スマートフォン<br>相談会<br>9時30分～12時                      |  | 団体利用<br>9時～12時<br>健康麻雀<br>9時～12時<br>1時～4時30分                | 気功で元気<br>9時30分～10時30分 | ゲームを楽しむ会<br>10時～11時                      |
|     |                                | 音楽健康体操<br>2時～3時                                  | (都)スマートフォン<br>1時～4時<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 | 陶芸を楽しむ会<br>10時～11時30分<br>練馬区介護予防<br>フレイル予防講座<br>2時30分～3時30分 |                       | みんなで歌う会<br>2時～3時                         |
|     |                                | 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                                  |
| 18  | 19                             | 20   | 21   | 22  | 23                    | 24                                       |
| 休館日 | 軽体操<br>10時～10時30分              | 2月分事業申込  |  | 団体利用<br>9時～12時<br>健康麻雀<br>9時～12時<br>1時～4時30分                | 気功で元気<br>9時30分～10時30分 |  |
|     | 折り紙教室<br>1時～2時30分              | バランスボード<br>トレーニング<br>10時～11時<br>麻雀教室<br>1時～3時30分 | (都)スマートフォン<br>1時～4時<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 | 陶芸を楽しむ会<br>10時～11時30分                                       |                       | 健康長生き体操<br>3時30分～4時                      |
|     | カラオケ 休み                        | 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                                  |
| 25  | 26                             | 27   | 28   | 29  | 30                    | 31                                       |
| 休館日 | 軽体操<br>10時～10時30分              | ポールストック運動<br>10時～11時                             |  | 団体利用<br>9時～12時<br>健康麻雀<br>9時～12時<br>1時～4時30分                | 気功で元気<br>9時30分～10時30分 |  |
|     |                                |  | (都)スマートフォン<br>1時～4時<br>健康いきいき体操<br>1時30分～2時30分 |   | 抹茶を楽しむ会<br>2時～3時      | 落語を楽しむ会<br>1時30分～3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 午後               | 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

○iPad…随时 1日1回1時間まで

○健康器具…随时 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。