

# 1月 南田中 敬老館便り

発行日 令和7年12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。			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。			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ません。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』…はつらつセンター関より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。敬老の日が開館しています。)

●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 元日	2 休館日	3 休館日
明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願い致します  南田中敬老館職員一同						
4	5	6	7	8	9	10
休館日	団体抽選会 9時30分～ フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 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	(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	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	iPadを楽しむ会 10時～11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
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日	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	(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	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	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 みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み
18	19	20	21	22	23	24
休館日	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	2月分事業申込 バランスボード トレーニング 10時～11時 麻雀教室 1時～3時30分 カラオケ 午後	(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	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
25	26	27	28	29	30	31
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	ボールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	(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	団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 カラオケ 休み	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	落語を楽しむ会 1時30分～3時 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
- 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。