

# 3月 南田中 敬老館便り

発行日 令和8年2月20日

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

練馬区南田中5-15-25

☎ 03-3995-5538



**※事業申込:窓口にて2月20日(金)より受付開始。電話申し込みは2月21日(土)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	2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	3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	3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	5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
■ ゲームを楽しむ会	7・21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	7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	9・16・23・30日:第2~5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	9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	10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2月28日)			定員:5名
■ 音楽健康体操	10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	12・19・26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	12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	14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	14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	14・28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	17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
■ 抹茶を楽しむ会	17日:第3火曜日	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
■ 麻雀教室	18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	21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
■ ポールストック運動	24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
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	19日:第3木曜日	2時30分~3時30分	娯楽室
講義内容は『内部疾患・身体症状予防のまとめ』…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。

# 3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	7
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
	フラステップを 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	ボッチャを楽しむ会 2時～3時		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
8	9	10	11	12	13	14
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		オセロ教室 1時～3時30分
	カラオケ 休み	カラオケ 午前	カラオケ 午前	スカットボール 2時～3時 カラオケ 休み	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
15	16	17	18	19	20	21
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	春分の日	4月分事業申込
		抹茶を楽しむ会 2時～3時	麻雀教室 1時～3時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		ゲームを楽しむ会 10時～11時
	カラオケ 午後	カラオケ 午後	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	緑馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分 カラオケ 休み		みんなで歌う会 2時～3時 カラオケ 休み
22	23	24	25	26	27	28
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	
			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		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 午後	カラオケ 休み
29	30	31				
休館日	軽体操 10時～10時30分					
	カラオケ 午後	カラオケ 午前				

## ○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。