

4月南田中 敬老館便り

発行日 令和8年3月21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3月21日(土)より受付開始。電話申し込み3月23(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。

■ 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。			
■ 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。			
■ ポッチャを楽しむ会	2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。			
■ 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。			
■ ゲームを楽しむ会	4・18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。			
■ 映画を楽しむ会	4日：第1土曜日	1時30分～3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ フラステップを楽しむ会	6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。			
■ スマートフォン基本操作教室	7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。			
■ 輪投げを楽しむ会	7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。			
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・23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。			
■ スカットボールを楽しむ会	9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。			
■ iPadを楽しむ会	11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。			
■ オセロ教室	11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。			
■ 健康長生き体操	11・25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。			
■ 軽体操	13日：第2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。			
■ 折り紙教室	13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。			
■ スマートフォン相談会	14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3月31日)			
■ 音楽健康体操	14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。			
■ 麻雀教室	15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。			
■ みんなで歌う会	18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。			
◎ 練馬区 健康いきいき体操	20日：第3月曜日	10時～11時	娯楽室
練馬区指導員による年1回の体操です。タオル・水分をお持ちください。			
■ バランスボードトレーニング	21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ひましょう。水分をご持参ください。			
■ 抹茶を楽しむ会	21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。			
◎ ねりまゆる×らく体操	27日：第4月曜日	10時～11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。			
■ ポールストック運動	28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。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	16日：第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『健康寿命を延ばそう』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信			

開館日……月曜～土曜日(日曜・祝日はお休みです。)

●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。

4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	新たな年度が始まりました。 皆様のお越しをお待ちしております。 南田中敬老館 職員一同		1 団体抽選会 9時30分～	2 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	3 気功で元気 9時30分～10時30分	4 ゲームを楽しむ会 10時～11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
			カラオケ 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
	5	6	7	8	9	10
休館日	フラステップを楽しむ会 10時～10時40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	iPadを楽しむ会 10時～11時
		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	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 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
12	13	14	15	16	17	18
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	ゲームを楽しむ会 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	麻雀教室 1時～3時30分	陶芸を楽しむ会 10時～11時30分		みんなで歌う会 2時～3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
19	20	21	22	23	24	25
休館日	5月分事業申込 練馬区健康いきいき体操 10時～11時	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	
		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		健康長生き体操 3時30分～4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
26	27	28	29	30	南田中敬老館休館予定について 給排水設備等の改修工事のため、下記の期間、休館致します。ご利用者の皆様には、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。 令和8年8月1日～令和9年3月31日	
休館日	なりまゆる×らく体操 10時～11時30分	ポールストック運動 10時～11時	昭和の日	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 午後	カラオケ 午前		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。