

# 5月南田中 敬老館便り

発行日 令和8年4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4月20日(月)より受付開始。電話申し込みは4月21日(火)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。

■ 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	2・16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	2日:第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
懐かしの映画を楽しみましょう。今月は『麦秋』を上映します。			
■ 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。			
■ ボッチャを楽しむ会	7日:第1木曜日	1時～4時30分	定員:各回 16名
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。			
■ iPadを楽しむ会	9日:第2土曜日	2時～3時	娯楽室
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	9日:第2土曜日	10時～11時	休養室
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	9・23日:第2・4土曜日	1時～3時30分	多目的室
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。			
■ フラステップを楽しむ会	11日:第2月曜日	3時30分～4時	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。【※今月は第2月曜日】			
■ 折り紙教室	11日:第2月曜日	10時～10時40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	11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	12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4月30日)			
■ 音楽健康体操	12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。			
■ 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。			
■ 陶芸を楽しむ会	14・21・28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	14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。			
■ 輪投げを楽しむ会	15日:第3金曜日	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。【※今月は第3金曜日】			
■ みんなで歌う会	16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。			
◎ ねりまお口すっきり体操	18日:第3月曜日	10時～11時30分	娯楽室
歯科衛生士・健康運動指導士による口腔ケアの講座とお口すっきり体操などを行います。			
■ バランスボードトレーニング	19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す。水分をご持参ください。			
■ スマートフォン基本操作教室	19日:第3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。【※今月は第3火曜日】			
■ 初心者麻雀教室	20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。			
■ 軽体操	25日:第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。			
■ ポールストック運動	26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。			
■ 抹茶を楽しむ会	29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。			
■ 落語を楽しむ会	30日:第5土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
大泉落語研究会のメンバーによる落語会です。			
● 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	21日:第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『【体力】その息切れは年のせい?!』…はつらつセンター関より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。

# 5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				南田中敬老館休館予定について 給排水設備の改修工事等のため、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		1 団体抽選会 9時30分～	2 ゲームを楽しむ会 10時～11時
				気功で元気 9時30分～10時30分	映画を楽しむ会 1時30分～3時30分		
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 いばきの日	6 振替休日	7 団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポツチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	8 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	9 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	
休館日	10 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 折り紙教室 1時～2時30分 カラオケ 休み	11 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	12 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	13 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	14 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	15 気功で元気 9時30分～10時30分 輪投げを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	16 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
	17 休館日 なりま お口すっきり体操 10時～11時30分 カラオケ 午後	18 バランスボードトレーニング 10時～11時 スマートフォン基本操作教室 2時～4時 カラオケ 午後	19 6月分事業申込 初心者麻雀教室 1時～3時30分 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	20 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	21 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	22 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ 午後	23 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
休館日	24 軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	25 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ 午前	26 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	27 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	28 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	29 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	30 落語を楽しむ会 1時30分～2時30分 カラオケ 休み
	31 休館日 ○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。