6月 南田中 敬老館便り

発行日　令和8年5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5月20日（水）より受付開始。電話申し込みは5月21日（木）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	1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	2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。			定員：6名
■ 輪投げを楽しむ会	2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 1時～4時30分	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	4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	6・20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	6日：第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。今月は『ローマの休日』を上映します。			定員：20名
■ 軽体操	8・15・29日：第2・3・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	8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	9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5月30日）			定員：5名
■ 音楽健康体操	9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	11・18・25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	11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！			定員：10名
■ iPadを楽しむ会	13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	13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	13・27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	16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
■ 初心者麻雀教室	16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火曜日】**			定員：8名
■ みんなで歌う会	20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：15名
◎ 認知症予防出前講座	22日：第4月曜日	10時30分～11時30分	娯楽室
「有楽ねりま」による認知症を予防するための講座です。			定員：12名
■ ポールストック運動	23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
◎ 利用者懇談会	24日：第4水曜日	《個人利用者》10時～11時　《団体利用者》11時～12時	
給排水設備の改修工事等による休館についての説明などがあります。			娯楽室
■ 抹茶を楽しむ会	30日：第5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
●『抽選』介護予防・フレイル予防講座	18日：第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩！』…はつらつセンター豊玉より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。

6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
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 ボッチャを楽しむ会 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	ゲームを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ　休み
7	8	9	10	11	12	13
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	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 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
14	15	16	17	18	19	20
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ　午後	バランスボードトレーニング 10時～11時 初心者麻雀教室 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 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	気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ　午後	7月分事業申込 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
21	22	23	24	25	26	27
休館日	認知症予防出前講座 10時30分～11時30分 カラオケ　午後	ポールストック運動 10時～11時 カラオケ　午前	利用者懇談会 (個人利用者)10時～11時 (団体利用者)11時～12時 (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　休み	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
28	29	30				
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ　午後	抹茶を楽しむ会 2時～3時 カラオケ　午前				

熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

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

○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。