

7月南田中 敬老館便り

発行日 令和8年6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6月20日(土)より受付開始。電話申し込みは6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。

■ 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【30日は休み】	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	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。			
■ 気功で元気	毎週:金曜日【31日は休み】	2時～3時	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	9時30分～10時30分	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	10時～11時	娯楽室
懐かしの映画を楽しみましょう。 今月は『東京物語』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30分～3時45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	10時～10時40分	娯楽室
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～4時	多目的室
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	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	2時～3時	娯楽室
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	10時～11時30分	休養室
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	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	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	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・27日:第2・4月曜日	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・27日:第2・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。			
■ 折り紙教室	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	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6月30日)			
■ 音楽健康体操	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6月30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。			
■ 初心者麻雀教室	15日:第3水曜日	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。			
■ 初心者麻雀教室	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	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。			
■ バランスボードトレーニング	21日:第3火曜日	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。			
■ 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ませんか。水分をご持参ください。			
■ 抹茶を楽しむ会	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ませんか。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。			
■ ポールストック運動	28日:第4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。			
■ 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。			

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。

7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	～七夕飾り～ 短冊に願いを込めて 笹に飾りませんか? 1日(水)～7日(火) 短冊をご用意いたします。		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	ポッチャを楽しむ会 2時～3時		映画を楽しむ会 1時30分～3時45分
			カラオケ 休み	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	スカットボール 2時～3時	カラオケ 午後	健康長生き体操 3時30分～4時
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	初心者麻雀教室 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	健康いきいき体操 1時30分～2時30分	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	海の日	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 午前	カラオケ 休み	カラオケ 午後	カラオケ 休み
26	27	28	29	30	31	
休館日	軽体操 10時～10時30分	ポールストック運動 10時～11時		30日・31日の事業と開放事業 【気功で元気・健康麻雀】 【囲碁・将棋・オセロ・カラオケ】 は、改修工事の準備のため お休みとさせていただきます。 何卒ご承知おきください。 ※健康器具の利用は出来ませ		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。
			健康いきいき体操 1時30分～2時30分			
	カラオケ 午後	カラオケ 午前	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
- 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

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

●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。