

# 9月南田中 敬老館便り

発行日 令和7年8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8月20日(水)より受付開始。電話申し込みは8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。

■カラオケ利用者懇談会	1日：第1月曜日	1時～2時	娯楽室
カラオケに関してのご意見ご要望をお聞かせください。			
■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。			
■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。			
■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。			
■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	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。			
■気功で元氣	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	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。			
■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。			
■軽体操	8・22・29日：第2・4・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。			
■折り紙教室	8日：第2月曜日	1時30分～3時	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	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8月30日)			
■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。			
■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。			
■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！			
■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。			
■オセロ教室	13日：第2土曜日	1時～3時	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	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。			
■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ひましょう。水分をご持参ください。			
■麻雀教室	17日：第3水曜日	1時～3時	多目的室
初心者向けの麻雀教室です。			
■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。			
■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。			
●『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『股・膝・腰の疼痛』…はつらつセンター関よりZOOM配信			
敬老の日 記念事業	※演芸会	10時～11時45分	娯楽室
	フラダンスや歌謡ショーなど		
	※アンデス音楽演奏会	2時～3時30分	娯楽室
専用楽器で奏でるアンデス音楽を楽しみませんか			11時30分～14時 玄関前

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。敬老の日は開館しています。)

●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。

# 9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	<b>団体抽選会</b> フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ利用者懇談会 1時～2時 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	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 ホッチャを楽しむ会 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
	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時 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	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 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	<b>15 敬老の日</b> 演芸会 10時～11時45分 アンデス音楽演奏会 2時～3時30分 カラオケ 休み	バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ 午後	麻雀教室 1時～3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	10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
軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	<b>秋分の日</b>	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 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	
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	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">                         9月13日(土)                          9月15日(月・祝)                          囲碁・将棋・オセロ・iPad・カラオケ開放はお休みとなります。                     </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px;">                         ～敬老の日 記念行事～                          演芸会やアンデス音楽演奏会、野点など                     </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; margin-top: 5px;">                         9月1日(月)                          カラオケ利用者懇談会を開催します。ご意見・ご要望をお聞かせください。                     </div>				

○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

**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。**

●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。