7月 南田中 敬老館便り

発行日　令和7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（金）より受付開始。電話申し込みは6月21日（土）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。

■ スマートフォン基本操作教室 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。	1日：第1火曜日	2時～4時	多目的室 定員：6名
■ 輪投げを楽しむ会 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。	1日：第1火曜日	2時～3時	娯楽室 定員：10名
■ 健康いきいき体操 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。	毎週：水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室 定員：12名
■ 健康麻雀 麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。	毎週：木曜日	9時～12時 1時～4時30分	多目的室 定員：各回 16名
■ ボッチャを楽しむ会 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。	3日：第1木曜日	2時～3時	娯楽室 定員：6名
■ 気功で元気 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。	毎週：金曜日	9時30分～10時30分	娯楽室 定員：12名
■ ゲームを楽しむ会 ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。	5・19日：第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室 定員：4名
■ 映画を楽しむ会 懐かしの映画を上映します。	5日：第1土曜日	1時30分～3時15分	娯楽室 定員：20名
■ フラステップを楽しむ会 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。	7日：第1月曜日	10時～10時40分	娯楽室 定員：10名
■ スマートフォン相談会 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）	8日：第2火曜日	9時30分～12時 各30分	休養室 定員：5名
■ 音楽健康体操 リズムに合わせて楽しく運動！水分をご持参ください。	8日：第2火曜日	2時～3時	娯楽室 定員：15名
■ 陶芸を楽しむ会 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。	10・17・24日：第2・3・4木曜日	10時～11時30分	休養室 定員：3名
■ スカットボールを楽しむ会 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。	10日：第2木曜日	2時～3時	娯楽室 定員：10名
■ iPadを楽しむ会 iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。	12日：第2土曜日	10時～11時	休養室 定員：5名
■ オセロ教室 オセロを学んで楽しくゲームしましょう。	12日：第2土曜日	1時～3時	多目的室 定員：6名
■ 健康長生き体操 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。	12・26日：第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室 定員：12名
■ 軽体操 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。	14・28日：第2・4月曜日	10時～10時30分	娯楽室 定員：12名
■ 折り紙教室 基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。	14日：第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室 定員：12名
■ バランスボードトレーニング 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。	15日：第3火曜日	10時～11時	娯楽室 定員：6名
■ みんなで歌う会 懐かしの流行歌や唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。	19日：第3土曜日	2時～3時	娯楽室 定員：12名
■ ポールストック運動 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。	22日：第4火曜日	10時～11時	多目的室・屋外 定員：5名
■ 安心生活講座 モア地域包括支援センター職員による健康講座。骨密度測定会も行います。	22日：第4火曜日	2時～3時	娯楽室 定員：20名
■ 抹茶を楽しむ会 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。	29日：第5火曜日	2時～3時	多目的室 定員：6名
◎ ねりま　お口すっきり体操 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。	31日：第5木曜日	10時～11時30分	娯楽室 定員：12名

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。

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
		1	2	3	4	5
休館日	団体抽選会 9時30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	ゲームを楽しむ会 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	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15分
		カラオケ　午前	カラオケ　休み	カラオケ　休み	カラオケ　午後	カラオケ　休み
6	7	8	9	10	11	12
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	iPadを楽しむ会 10時～11時
		音楽健康体操 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 スカットボール 2時～3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　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
13	14	15	16	17	18	19
休館日	軽体操 10時～10時30分	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	ゲームを楽しむ会 10時～11時
	折り紙教室 1時30分～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		みんなで歌う会 2時～3時
	カラオケ　休み	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
20	21	22	23	24	25	26
休館日	海の日	8月分事業申込		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	
		ポールストック運動 10時～11時 安心生活講座 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
27	28	29	30	31		
休館日	軽体操 10時～10時30分			団体利用 9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分	～七夕飾り～ 短冊に願いを込めて笹に飾りませんか？ 期間：7月1日（火）～5日（土） 短冊をご用意いたします。	
		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	ねりま お口すっきり体操 10時～11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		

○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

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。