5月 南田中 敬老館便り

発行日　令和6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（土）より受付開始。電話申し込みは4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。			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	2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
■ 輪投げを楽しむ会	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。			定員；10名
■ スマートフォン基本操作教室	7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
■ 陶芸を楽しむ会	9・16・23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	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。			定員；10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
■ 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。			定員；5名
■ 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。			定員；12名
■ フラステップを楽しむ会	13日；（今月は第2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
■ 折り紙教室	13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。			定員；12名
■ 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となります。申込締切4月30日			定員；5名
■ 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。			定員；15名
■ Wiiを楽しむ会	18・25日；（今月は第3・4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	18日；（今月は第3土曜日）	1時30分～3時	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			定員；20名
■ 軽体操	20・27日；第3・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。			定員；12名
■ 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ないましょう。水分をご持参ください。			定員；6名
■ ポールストック運動	28日；第4火曜日	10時～11時	多目的室・野外
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
■『抽選』介護予防・フレイル予防講座	16日；第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
講義内容は『介護予防・フレイル予防』…はつらつセンター光が丘よりZOOM配信			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。

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
			1 団体抽選会 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ　午前	2 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	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 輪投げを楽しむ会 2時～3時 スマートフォン基本操作教室 2時～4時 カラオケ　午前	8 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ　午前	9 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	10 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ　午後	11 iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ　休み
12 休館日	13 フラステップを楽しむ会 10時～10時40分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ　休み	14 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	15 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ　午前	16 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	17 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ　午後	18 Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時 カラオケ　休み
19 休館日	20 軽体操 10時～10時30分 6月分事業申込 カラオケ　午後	21 バランスボードトレーニング 10時～11時 カラオケ　午後	22 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ　午前	23 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	24 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ　午後	25 Wiiを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ　休み
26 休館日	27 軽体操 10時～10時30分 カラオケ　午後	28 ポールストック運動 10時～11時 カラオケ　午前	29 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ　午前	30 団体利用　9時～12時 健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 カラオケ　休み	31 気功で元気 9時30分～10時30分 カラオケ　午後	

○開放事業

○囲碁・将棋・・・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及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。