



◇入浴：1時～4時 入浴利用お休み→木曜日

※石鹸、シャンプー、タオルなどはご持参ください。

体調のすぐれない時には、利用をご遠慮ください。介助が必要となる方は、ご利用頂けません。

◇カラオケ：基本的には1時～4時30分 最大45曲まで カラオケ利用お休み→火、木曜日

※1日カラオケなどもございます。詳しくは、カレンダーをご覧ください！

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
	カラオケ ○ 入浴 ○ 音楽リハビリ 10時30分～11時30分	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分 のびのび体操 2時～3時	カラオケ ○ 入浴 ○ 輪投げ 11時～12時 ※10時30分から準備・自主練習に開放しています。	カラオケ × 入浴 × ⑥コーラス体験教室 10時30分～11時30分 ※申込終了 折り紙教室 1時～2時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 整体師による骨盤やわらか体操 10時30分～11時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～11時30分
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ 初心者向けパソコン相談会 ①9時30分～11時 ②11時～12時30分 ※事前申込 *	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分 生活体操 2時～3時15分	入浴 ○ 1日カラオケ○ 9時～12時 1時～4時30分	カラオケ × 入浴 × 絵はがき作り 1時30分～3時30分 出張折り紙教室～児童館交流～ 3時30分～5時	カラオケ○ 1時～3時 入浴 ○ 利用者懇談会 3時～4時30分	カラオケ○ 3時～4時30分 入浴 ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～11時30分 筑波大学附属視覚特別支援学校コンサート♪ 2時～2時45分
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
休館日	入浴 ○ 1日カラオケ○ 9時～12時 1時～4時30分	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分 生活体操 2時～3時15分	カラオケ ○ 入浴 ○ 輪投げ 11時～12時 ※10時30分から準備・自主練習に開放しています。	カラオケ × 入浴 × ⑥コーラス体験教室 10時30分～11時30分 ※申込終了 おいしい珈琲を味わう1時30分～2時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ のびのび体操 10時30分～11時30分	カラオケ○ 3時15分～4時30分 入浴 ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～11時30分 冬のぽかぽかコンサート♪ 2時～3時
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ ♫変わり湯♫ クリスマス企画 マグネット作り♪ 10時～11時30分	休館日	入浴 ○ 1日カラオケ○ 9時～12時 2時45分～4時30分 年末は寄席で笑って！1時30分～2時30分	カラオケ × 入浴 × 【お知らせ】 午前中より定期清掃が入りますが、通常通りご利用いただけます。	カラオケ ○ 入浴 ○ 整体師による骨盤やわらか体操 10時30分～11時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～11時30分
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	【年末年始休館日のお知らせ】 12月29日(月)～平成27年1月3日(土)は年末年始のため休館となります。 平成27年1月5日(月)より通常通り開館します。		
休館日	休館日	休館日	休館日			



※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 12月号

練馬区にお住まいの60歳以上の方を対象に趣味、教養、健康、体操など毎月さまざまな事業を行っております。 発行 平成26年 11月20日第33号



※ 12月の申込は、11月27日(木)より開始となります。お申し込みは、お電話でも承ります。

事前
申込

『初心者向けパソコン相談会』

※申込は11月27日(木)からです。

日時：12月8日(月)

①9時30分～11時 ②11時～12時30分

※①か②のどちらかをお選びください。

内容：お1人様に講師が1名ついてお伝えします。
申込の際に学びたい内容をお伝えください。

定員：10名(※事前申込にて先着順※)

講師：練馬176地域ITリーダーの会

持ち物：ご自身のパソコン

※デスクトップの方、パソコンをお持ちでない方は
ご相談ください。

事前
申込

『クリスマス企画 マグネット作り♪』

※申込は11月27日(木)からです。

日時：12月22日(月) 10時～11時30分

内容：講師の指導の基、紙粘土にお好きな色を付けてマグネットを作成します。

定員：15名

(※事前申込にて先着順※)

講師：宮地 明子氏

(造形・挿絵作家)



軽
種

『年末は寄席で笑って！』

日時：12月24日(水) 1時30分～2時30分

※カラオケは2時45分～4時30分までご利用いただけます。

内容：年末は寄席で笑ってをテーマに
賑やかな内容をご披露いただきます。

定員：30名程度

(当日受付にて先着順)

出演：桜台落語ネットワーク



軽
種

『折り紙教室』

日時：12月4日(木) 1時～2時30分

内容：鶴の正月飾りを作ります。

定員：20名(当日受付にて先着順)

※折り紙は当館でご用意しております。

講師：山本 清美氏



12月11日(木) 3時30分～5時まで、併設の児童館にて【出張折り紙教室】を開催します。
子供達と一緒に折り紙を作るボランティアさんを募集しています。ご興味がある方は、職員までお声かけください。

軽
種

『筑波大学附属 視覚特別支援学校コンサート♪』

日時：12月13日(土) 2時～2時45分

※カラオケは3時～4時30分までご利用いただけます。

内容：ギター、フルート、声楽、ピアノの演奏を行います。参加者の方々と一緒に歌う曲目もご用意しています♪

定員：30名程度(当日受付にて先着順)

出演：筑波大学附属視覚特別支援学校

※盲導犬と一緒に出演します。

軽
種

『冬のぽかぽか コンサート♪』

日時：12月20日(土) 2時～3時

※カラオケは3時15分～4時30分までご利用いただけます。

内容：二胡、キーボード、アコーディオンの演奏を行います。

定員：30名程度(当日受付にて先着順)

出演：RISAKU りさく(二胡)、okatsu



申込
不要

『 整体師による 骨盤やわらか体操 』

日時：①12月5日（金）②12月26日（金）
10時30分～11時30分

内容：専用のバンドを使用して、畳の上やイス
で行う骨盤体操です。

定員：各日23名（当日受付にて先着順）

※当日お席が埋まりしだい受付終了。

講師：勝村 奈知子氏（整体師）



申込
不要

『 のびのび体操 』

日時：①12月2日（火）2時～3時
②12月19日（金）10時30分～11時30分

内容：タオルを使った軽体操を行います。

定員：各日27名（当日受付にて先着順）

※当日お席が埋まりしだい受付終了。

持ち物：フェイスタオル

講師：梅原 智子氏

（エアロビクスインストラクター）

申込
不要

『 生活体操 』

日時：①12月9日（火）②12月16日（火）
2時～3時15分

内容：転倒予防や筋力維持のために有酸素運動や
ボールを使った体操を行います。

定員：各日27名（当日受付にて先着順）

※当日お席が埋まりしだい受付終了。

講師：秋山 栄氏（健康運動指導士）

申込
不要

『 絵はがき作り 』

日時：12月11日（木）1時30分～3時30分
内容：講師が描いた手本を参考に季節の植物な
どを描きます。

定員：24名（当日受付にて先着順）

※当日お席が埋まりしだい受付終了。

持ち物：ぞうきん

講師：鶴岡 桃華氏



申込
不要

『 おいしい珈琲を味わう 』

日時：12月18日（木）1時30分～2時30分
内容：おいしい淹れたて珈琲の淹れ方を
学びながら珈琲を味わいます。

定員：20名程度（当日受付にて先着順）

講師：篠 美津子氏（喫茶店オーナー）



【 練馬区立栄町敬老館 】

〒176-0006 東京都練馬区栄町40-7 2階
（併設施設：栄町児童館・栄町保育園）

【電話・FAX】03(3994)3286

【メール】sakaechou@foryou.or.jp

【ホームページ】http://sakae.foryou.or.jp

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】日曜日・祝日（敬老の日は開館します）
年未年始

【来館方法】

★駐車場がないためお車でのご来館はご遠慮ください。

《電車》

西武池袋線 江古田駅→北口より徒歩で約5分

有楽町線 新桜台駅→2番出口より徒歩で約7分

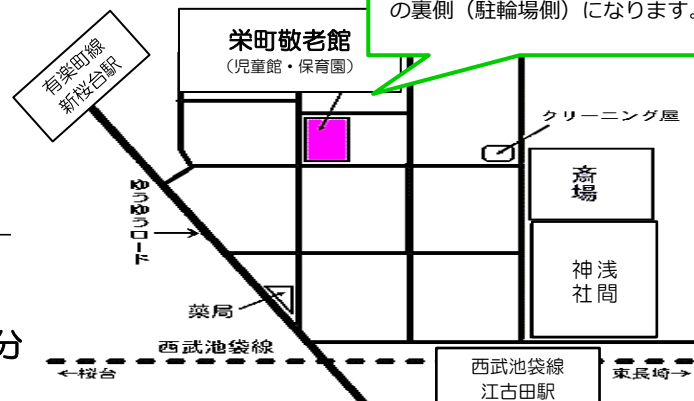
栄町敬老館のホームページにて事業報告やお知らせ
などを掲載しております！

栄町敬老館

検索



敬老館の入り口は保育園入口
の裏側（駐輪場側）になります。



申込
不要

『 輪投げ 』

日時：①12月3日（水）②12月17日（水）
11時～12時

※10時30分より準備・自主練習に開放します。

内容：公式輪投げで個人戦やチーム戦を行います。
スポーツ感覚で楽しんでいただけます！



申込
不要

『 利用者懇談会 』

日時：12月12日（金）3時～4時30分

※カラオケは1時から3時までご利用いただけます。

内容：事業紹介などをお話いたします。

また、皆さまからのご意見やご要望を
お伺いします。



練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。原則全て**無料**でご利用いただけます！

➤ 敬老館のご利用案内

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

・ご利用には「利用証」が必要です。窓口にて利用証をご提出ください。

練馬区の各敬老館、高齢者センターのいずれかの「利用証」をお持ちであれば、
区内全ての敬老館及び高齢者センターでご利用いただけます。

・「利用証」をお持ちでない方は

「利用申請書」に必要事項、緊急時にご連絡がとれる方のお名前、ご住所、電話番号を
ご記入いただきます。

利用証作成には免許証、保険証などのご提示が必要です。

12月の【変わり湯♨】は、
土曜日・22日の冬至に開催します！

➤ 設備のご案内

・入浴：1時～4時（お休み→木曜日）

週に1度、入浴剤を使用した【変わり湯♨】を開催しております。

※石鹸、シャンプー、タオルなどはご持参ください。

体調のすぐれない時には、利用をご遠慮ください。介助が必要となる方は、ご利用頂けません。

・カラオケ：基本的には1時～4時30分、最大45曲まで（お休み→火、木曜日）

※時間は変更する場合があります。詳しくは裏側のカレンダーでご確認ください。

・囲碁・将棋：9時～5時

※12月8日（月）は午後1時よりご利用いただけます。

・スカイウェル（電位治療器）：1回20分（おひとり様1日1回）

※入浴前後20分はご利用頂けません。

・マッサージ機：1回15分 ※全身用・足用のマッサージ機があります。

