

◇入浴：1時～4時（入浴利用のお休み→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（カラオケ利用のお休み→火、木曜日）
※変更する場合があります。詳しくは、カレンダーをご覧ください！ ※【1日カラオケ】9時～正午、1時～4時30分



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
	カラオケ × ♪変わり湯♪ 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 × 初心者コーラス 教室⑤ 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 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分	
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ 音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分 児童館交流 3時～4時30分	カラオケ × ♪変わり湯♪ 栄町健康体操 11時～11時30分 生活体操 2時～3時15分	1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 × 絵はがき作り 1時30分～ 3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 折り紙リースを 作る♪ 10時～正午 避難訓練 2時30分～ 3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(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 ※事前申し込み	カラオケ × ♪変わり湯♪ 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 × 初心者コーラス 教室⑥ 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 ○ ※3時～ 入浴 ○ のびのび体操 10時30分～ 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	カラオケ ○ ※2時45分まで 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分 ウィンター コンサート 3時～4時
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
休館日	カラオケ ○ ※2時45分～ 入浴 ○ 寄席で笑って♪ 年忘れ 1時30分～ 2時30分	カラオケ × ♪変わり湯♪ 栄町健康体操 11時～11時30分 音楽リハビリ 2時～3時 ゆず湯	休館日 午前9時～ 午後2時に 館内清掃が 入りますが、 通常通り ご利用いた だけます。	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時30分～11時 よるず相談 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 整体師による骨盤 やわらか体操 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
休館日	1日カラオケ 入浴 ○					

**年末年始
12/29～1/3は
休館となります。**
平成28年1/4（月）より
通常通り開館します。

※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27年 11月20日 第45号

事前申込 『初心者向け
パソコン相談会』

日時：12月14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：ご自身のパソコンをお持ちいただき、
パソコン操作の基礎を学びます。
(例)メール・インターネット・文章作成・エクセルなど
定員：各5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
お申込：11月27日（金）～
※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。

お1人様に講師が1名ついて
ご指導します！

事前申込 *申し込みが必要な
講座です。
(事前に窓口かお電話で
お申込みください。)

事前申込 『生活体操』
※事前申込制になりました。

日時：①12月 8日（火）
②12月15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
や自重を使った筋トレなどを行います。
定員：各日20名（抽選）
講師：秋山 栄氏（健康運動指導士）
お申込：11月20日（金）～ 11月30日（月）
発表：12月1日（火）

事前申込 『骨盤やわらか体操
～アドバンスクラス～』

日時：1月13日（水）、27日（水）
2月10日（水）、24日（水）
3月 9日（水）、23日（水）
※全6回 10時30分～11時30分

内容：いつもの「骨盤やわらか体操」よりも、
ワンランク上の内容です。初回、最終
回に簡単な体力測定を行います。
定員：20名（抽選）
講師：勝村 奈知子氏（整体師）
お申込：11月20日（金）～ 12月7日（月）
発表：12月11日（金）
※当選者の方は、金曜日開催の
「整体師による骨盤やわらか体操」には
ご参加いただけません。ご了承ください。

申込不要 『整体師による
骨盤やわらか体操』

日時：12月4日（金）、25日（金）
【1部】10時～10時45分 ※受付開始 9時30分
【2部】11時～11時45分 ※受付開始 10時

内容：専用のバンドを使用して、畳の上やイス等で
行う骨盤体操です。動きやすい格好でお越し
ください。
定員：各日・各部20名（当日受付にて先着順）
※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 『避難訓練』

日時：12月11日（金）2時30分～ 3時30分

内容：館内での火災を想定した避難訓練を行います。AEDの使用方法についての講習も行われ
ます。もしもの事態にもあせらず行動が出来るよう学びましょう。是非ご参加ください。

申込不要 『音楽リハビリ』

日時：12月 7日(月) 10時30分～11時30分
22日(火) 2時～3時

内容：音楽講師の伴奏に合わせて、懐かしい歌を歌いながらストレッチなどを行います。

定員：各日27名(当日受付にて先着順)

※お席が埋まりしだい受付終了。

講師：上田 好氏(音楽講師)



申込不要 『のびのび体操』

日時：12月 1日(火) 2時～3時
18日(金) 10時30分～11時30分

内容：タオルを使ったストレッチや軽体操を行います

定員：各日27名(当日受付にて先着順)

※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 『おいしい珈琲を味わう』

日時：12月17日(木) 1時30分～2時30分

内容：珈琲の淹れ方を学びながらおいしい淹れたて珈琲を味わいます。

今回は珈琲の飲み比べを行います!

定員：20名程度(当日受付にて先着順)

※お席が埋まりしだい受付終了。

講師：篠 美智子氏(近隣商店街)



皆さんと
楽しいお時間を
過ごしませんか?

申込不要 『絵はがき作り』

日時：12月10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)

※お席が埋まりしだい受付終了。

持ち物：そうきん

講師：鶴岡 桃華氏



申込不要 『栄町健康体操』

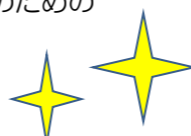
日時：毎週 火曜日、土曜日 11時～11時30分

内容：職員と一緒にストレッチや練馬区健康

いきいき体操、お口すっきり体操、

ことば集の音読、認知症予防のための

体操などを行っています。



【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)
年末年始(12月29日～1月3日)

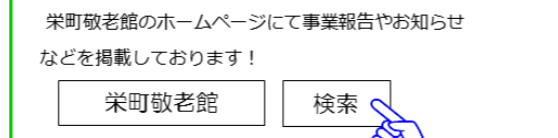
【来館方法】

★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【おススメ事業!】①

事前
申込

『3館合同輪投げ大会 in 中村敬老館』

日時：12月5日(土) 1時30分～3時30分

場所：練馬区立中村敬老館 教養室

内容：栄町敬老館、中村敬老館、豊玉高齢者センターの3館合同で輪投げ大会を開催致します!
輪投げで親睦を深めましょう!

持ち物：飲み物、室内履き(靴下でも可)

定員：10名(※事前受付にて先着順※)

※定員に達しない場合、当日参加も受付いたします※

お申込：11月20日(金)～

※【会場への同行について】※

職員と同行希望の方はお申込み時にお伝えください。

栄町敬老館でも
毎月第1・3水曜日に
『輪投げ』を
行っています!

申込
不要

『輪投げ』

日時：12月2日(水)、16日(水) 11時～正午 ※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とチーム戦を行います。応援をしながら一緒に楽しみませんか?

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けます。

利用証作成には免許証、保険証などのご提示が必要です。

➤ 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。

※【1日カラオケ】9時～正午、1時～4時30分

・囲碁・将棋：9時～5時

※事業開催のため下記の変更点が御座います。ご了承ください。

12月14日(月)は午後1時より、12月19日(土)は午後2時15分までご利用いただけます。

12月21日(月)は午前中のみ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。

12月の【変わり湯♨】は、
火曜日に開催します!