

# 栄町敬老館だより 12月号 増刊号

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

申込  
不費

## 『折り紙教室』

日時：12月3日（木）1時～2時30分  
内容：折り紙で“おんぶざる（申）”を作成します♪  
定員：24名（※当日受付にて先着順※）  
講師：栄町敬老館職員  
※材料は当館でご用意致します。

12月7日（月）3時～4時30分に  
児童館との交流事業（年賀状作り）を  
行います。  
子どもたちに作り方を教えてくださる  
ボランティアさんを募集しております！

事前  
申込

## 『絵本のおみきかせ講座』

日時：1月15日（金）・2月12日（金）・3月11日（金）・3月18日（金）  
2時～3時30分  
内容：専門家より絵本のおみきかせを学びます。絵本が好きな方、お孫さんに読んであげたい方、ボランティアに興味がある方等、どうぞご参加ください！  
定員：12名（※事前申込にて先着順※） ☆全4回ご参加いただける方  
講師：小竹図書館職員  
お申込：11月20日（金）～

## ☆皆さんお誘い合わせの上ご来館ください☆

申込  
不費

## 『ウィンターコンサート♪』

日時：12月19日（土）3時～4時  
※カラオケは2時45分までご利用いただけます。  
内容：クラシックや抒情歌、歌謡曲などの名曲を  
サクソ四重奏で楽しめます。  
定員：40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。  
出演：スーリールサクソフォンカルテット  
（武蔵野音楽大学生）

申込  
不費

## 『折り紙リースを作ろう♪』

日時：12月11日（金）10時～正午  
内容：折り紙の8つのパーツでリースを作ります♪  
サンタや靴下の飾りも作成します。  
定員：15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：ご利用者様ボランティア  
☆材料は当館でご用意いたします。

## 年末 お楽しみ 事業

申込  
不費

## 『筑波大学附属 視覚特別支援学校コンサート♪』

日時：12月18日（金）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：三味線、声楽、打楽器の演奏を行います。  
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）  
※お席が埋まりしだい受付終了。  
出演：筑波大学附属視覚特別支援学校

申込  
不費

## 『寄席で笑って♪ 年忘れ』

日時：12月21日（月）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：寄席で笑って一年の締めくり！  
玉すだれの披露もごさいませ♪  
定員：30名（当日受付にて先着順）  
※お席が埋まりしだい受付終了。  
出演：桜台落語ネットワークの皆さん

# 栄町敬老館【おススメ事業！】②

申込  
不要

## 『健康チェックの日』

日時：12月24日（木） 午前9時30分～11時

内容：毎月第4木曜日に「体重測定」「体力測定」（握力・開眼片足立ち・長座体前屈）をチェックします。また、看護師による健康相談も行います。定期的・長期的に測定を続けることでご自分の身体をより知ることが出来るほか、筋肉量や体脂肪率など、ご自身の目標を設定しやすくなるため、日々の健康づくりの第一歩としておすすめの実業です！是非お気軽にご参加ください。

体組成測定では、体重と同時に『体脂肪率』『基礎代謝』『推定骨量』『筋肉量・筋肉レベル』が数秒間で測定されます。毎月の測定で各数値の変動をチェックしましょう！



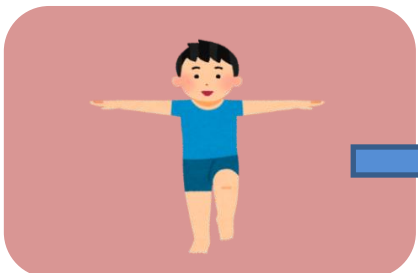
①身長・体組成



②握力



③長座体前屈



④開眼片足立



⑤血圧測定



⑥看護師相談

### 《よろず相談会》

時間：10時30分～11時30分

ご自身のお困りごとやご家族の不安や悩みなど、どこに・誰に相談すればいいのかわからないことを何でもお伺いいたします。「相談員の方と二人だけで話せてよかった」「世間話の延長のような雰囲気ですぐにお話し出来てよかった」等、ご感想をいただいております。

相談員：第2育秀苑支所職員

同日に開催！

健康チェックの日、よろず相談会は当日受付です。