

◇入浴：1時～4時（入浴利用のお休み→木曜日） ※石鹸、シャンプー、タオルなどをご持参ください。
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

年末年始12/29～1/3は
休館となります。
1/4より通常通り開館します。

【休館日】

					1(金)	2(土)
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
休館日	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	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 × 初心者コース 教室⑦ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了 折り紙教室 1時～2時30分	1日カラオケ ♪変わり湯♪	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
休館日	休館日 (成人の日)	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 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンスクラス① 10時30分～ 11時30分 ※申込終了	カラオケ × 入浴 × 健康寿命を 伸ばすには！！ 10時～11時 絵はがき作り 1時30分～ 3時30分	カラオケ × ※事業の為お休み ♪変わり湯♪ のびのび体操 10時30分～ 11時30分 絵本の よみきかせ講座① 2時～3時30分 ※申込終了	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(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 × 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 ○ ※2時45分まで 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。 利用者懇談会 3時～4時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース 教室⑧ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了 脳トレ学園 2時～3時	カラオケ ○ ♪変わり湯♪ 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
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
休館日	カラオケ ○ ※3時15分～ 入浴 ○ 認知症サポーターに なろう！ 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時30分 音楽リハビリ 2時～3時	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンスクラス② 10時30分～ 11時30分 ※申込終了	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時30分～11時 よろず相談 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ ♪変わり湯♪ のびのび体操 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
31(日)						
休館日						

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 1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 12月20日 第46号

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
本年も栄町敬老館のより良い運営を目指し、
職員一同精進してまいります。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

事前
申込

『初心者向け パソコン相談会』

日時：1月18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・エクセル等
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：1月4日（月）～
※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：①1月12日（火）
②1月19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：12月21日（月）～ 1月5日（火）

発表：1月6日（水）

事前
申込

『認知症サポーターに なろう！』

日時：1月25日（月）1時30分～3時

内容：認知症を正しく理解し、認知症の人や、
その人を取り巻く家族の良き理解者となる存在＝認知症サポーターとなる為
の勉強会を行います。
受講修了者にはオレンジリングが授与
されます。

定員：15名（※事前申込にて先着順※）

講師：安田 友栄氏

（認知症サポーターキャラバンメイト）

お申込：12月21日（月）～

申込
不要

『整体師による 骨盤やわらか体操』

日時：1月22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）



『輪投げ』

日時：1月6日（水）、20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？



『折り紙教室』

日時：1月7日（木）1時～2時30分

内容：5つのパーツでお花を作成します♪

定員：24名（当日受付にて先着順）

講師：職員

※折り紙は当館でご用意いたします。
当日お気軽にご来館ください！



『音楽リハビリ』

日時：1月 4日（月）10時30分～11時30分
26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）



『絵はがき作り』

日時：1月14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



『健康寿命を 延ばすには！！』

日時：1月14日（木）10時～11時

内容：いつまでも健康でいきいきとした生活、
健康寿命を延ばすためのヒントを
お伝えします。

定員：20名（当日受付にて先着順）

※お席が埋まり次第受付終了

講師：尾崎 幹子看護師

（豊玉高齢者センター）



『のびのび体操』

日時：1月15日（金）、29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）



『栄町健康体操』

日時：毎週 火曜日、土曜日 11時～11時30分

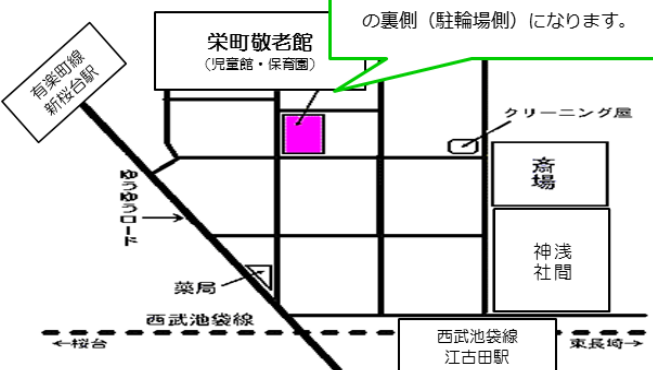
内容：職員と一緒にストレッチや練馬区健康
いきいき体操、お口すっきり体操、
ことば集の音読、認知症予防のための
体操などを行っています。

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。



『利用者懇談会』

日時：1月20日（水）3時～4時

※カラオケは1時～2時45分とさせていただきます

内容：栄町敬老館をより快適に有意義にお過ご
しいただける場所にするべく、懇談会を
開催いたします。今回も多くの方の
ご参加をお待ちしております。



『健康チェックの日』

日時：1月28日（木） 午前9時30分～11時

内容：「体重測定」や「体力測定」（握力・開眼片足立ち・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。

《よろず相談会》 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：第2育秀苑支所職員

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。

➤ 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）

※時間に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

※1月18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。

1月の【変わり湯♨】は、
金曜日に開催します！

【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