※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28年12月20日第58号

新年あけましておめでとうございます。
本年も職員一同、昨年以上に努めてまいります。
皆さまにとって素晴らしい一年になりますよう
心からお祈り申し上げます。

栄町敬老館　職員一同



平成29年1月4日（水）より通常通り開館します。

事前申込　**『初心者向けパソコン相談会』**

日時：1月16日（月）
①10時～11時　②11時～正午
※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：12月27日（火）～
※お1人様に講師が1名ついてご指導します！
※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　**『成年後見制度講座』**

日時：1月30日（月）
1時30分～2時30分
内容：成年後見制度について、専門家よりわかりやすくご説明していただきます。
定員：20名（先着）
講師：NPO法人成年後見のぞみ会
お申込：12月20日（火）～

※カラオケは2時45分からご利用いただけます。

事前申込　受付は窓口または電話にて
受付時間：9時～5時
☎ 03（3994）3286　みんなにハロー

事前申込　**『生活体操』**

日時：①1月10日（火）
②1月17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：髙木　菜穂子氏
お申込：12月20日（火）～　1月5日（木）
発表：1月6日（金）

事前申込　**『ねりまお口すっきり体操』**

日時：1月13日（金）
2時～3時30分
内容：栄町健康体操でもおなじみ“ねりまお口すっきり体操”を習います。また、専門家より口腔ケアのお話や、体操も行います。
定員：20名（先着）
講師：歯科衛生士・運動指導士
お申込：12月20日（火）

◇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（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
			カラオケ　○	カラオケ　×	カラオケ　○	カラオケ　○
			入浴　○	入浴　×	♨変わり湯♨	入浴　○
			輪投げ 11時～正午 ＊10時30分から自主練習に開放しています	初心者コーラス⑥ 10時30分～11時30分 ※申込終了	骨盤やわらか体操 10時30分～11時30分	栄町健康体操 11時～11時40分
8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）
休館日	休館日 （成人の日）	カラオケ　×	カラオケ　○	カラオケ　×	カラオケ　×	カラオケ　○
		入浴　○	入浴　○	入浴　×	♨変わり湯♨	入浴　○
		栄町健康体操 11時～11時40分 生活体操 2時～3時15分 ※事前申込	骨盤やわらか体操アドバンス① 10時30分～11時30分 ※事前申込	絵はがき作り 1時30分～3時30分	折り紙教室 10時30分～正午 お口すっきり体操 2時～3時30分 ※事前申込	栄町健康体操 11時～11時40分
15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
休館日	カラオケ　○	カラオケ　×	カラオケ　○	カラオケ　×	カラオケ　×	カラオケ　○
	入浴　○	入浴　○	入浴　○	入浴　×	♨変わり湯♨	入浴　○
	初心者向けパソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～正午 ※事前申込	栄町健康体操 11時～11時40分 生活体操 2時～3時15分 ※事前申込	輪投げ 11時～正午 ＊10時30分から自主練習に開放しています	初心者コーラス⑦ 10時30分～11時30分 ※申込終了	のびのび体操 10時30分～11時30分 よろず相談会 1時～2時 絵本のよみきかせ講座① 2時～3時30分 ※申込終了	栄町健康体操 11時～11時40分
22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
休館日	1日カラオケ	カラオケ　×	カラオケ　○	カラオケ　×	カラオケ　○	カラオケ　○
	入浴　○	入浴　○	入浴　○	入浴　×	♨変わり湯♨	入浴　○
		栄町健康体操 11時～11時40分 音楽リハビリ 2時～3時	骨盤やわらか体操アドバンス② 10時30分～11時30分 ※事前申込	健康チェックの日 9時～11時30分 たのしい小物づくり 1時30分～3時30分 ※事前申込	骨盤やわらか体操 10時30分～11時30分	栄町健康体操 11時～11時40分
29（日）	30（月）	31（火）				
休館日	カラオケ　○	カラオケ　×				
	入浴　○	入浴　○				
	成年後見制度講座 1時30分～2時30分 ＊カラオケは2時45分～ ※事前申込	栄町健康体操 11時～11時40分 ジャグリング体験会 1時30分～2時30分				

申込不要　**『輪投げ』**

日時：1月4日（水）、18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やチーム戦を行います。
初めての方も大歓迎！



『のびのび体操』

日時：1月20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25名（当日受付にて先着順）
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）

『音楽リハビリ』

日時：1月24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等を行います。
定員：各日27名（当日受付にて先着順）
講師：上田　好氏（音楽講師）

『整体師による骨盤やわらか体操』

日時：1月6日（金）・27日（金）
10時30分～11時30分
内容：専用のバンドを使用し、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：20名（当日受付にて先着順）
講師：勝村　奈知子氏（整体師）

『健康チェックの日』

日時：1月26日（木）　9時30分～11時
内容：「体重測定」や「体力測定」（開眼片足立ち・握力・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。ご自分の体を知って健康維持に活かしましょう！

『絵はがき作り』

日時：1月12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。
◆講師による添削◆
定員：24名
受付：1時～　／1時20分に添削参加券を配布致します。
※定員を超えた場合は抽選を行います。
※25名以降も席の空き状況によって制作はご参加いただけます。
持ち物：筆拭き用の布
講師：鶴岡　桃華氏

『よろず相談会』

日時：1月20日（金）
1時～2時
内容：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事を何でもお伺いいたします。
相談員：第2育秀苑支所職員

『栄町健康体操』　毎週火曜日・土曜日　11時～11時40分

職員が講師となり、音読やストレッチ、「練馬区健康いきいき体操」など行います。お気軽にどうぞ

『たのしい小物づくり～糸やフェルトでタッセルを作ろう～』

日時：1月26日（木）1時30分～3時
内容：　フェルトや糸を使って、束状の飾り“タッセル”を作ります
定員：15名（抽選）
講師：栄町敬老館職員
持ち物：とくになし
お申込：12月20日（火）～1月17日（火）
発表：1月18日（水）

『脳トレ』やってみませんか？

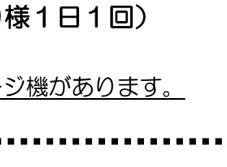
計算問題、漢字の読み・書き・パズル問題、ぬり絵を毎月ご用意しております。気軽に始められる脳トレですので、いつでも始められますよ！ご希望の方は職員へお声かけください。

『折り紙教室』

日時：1月13日(金)　10時30分～正午
内容：『鬼』を作ります。
定員：24名（当日受付にて先着順）
講師：山本　清美氏（ボランティア）
※折り紙は当館でご用意致します。

『はじめてのジャグリング体験会』

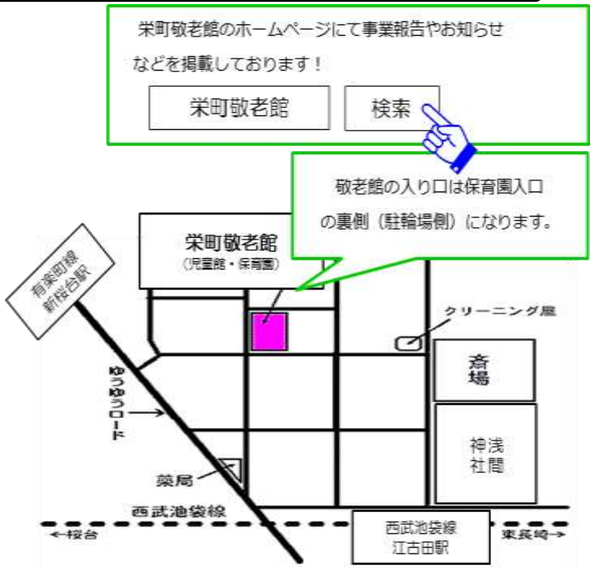
日時：1月31日（火）
1時30分～2時30分
内容：ボールジャグリングの演技披露と、お手玉を使ってジャグリングの体験会を行います。
定員：10名程度（当日受付にて先着順）
講師：宮本　学氏（大学生）





【 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



＜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。

- 練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。
- 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＞

1月の【変わり湯♨】は、金曜日に開催します！

- 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
  16日（月）は午後よりご利用いただけます。
  20日（金）1時～2時はご利用いただけません。
- 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。