

◇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

『折り紙教室』

日時：7月8日(金)10時30分～正午

内容：折り紙のカニを貼って夏らしいハガキを作成します♪
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。お気軽にご来館ください！

1(金)	2(土)
1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～11時30分

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 夏のお花 de アレンジメント 1時30分～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⑥ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了	カラオケ ○ 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分～正午	カラオケ ○ ♫変わり湯♫ 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	カラオケ ○ 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	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	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 ○ のびのび体操 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ ※2時45分まで ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～11時30分 サマーコンサート 3時～4時
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
休館日	休館日 (海の日)	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 ○ ※2時50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 × 初心者コーラス 教室⑦ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了 ハッカ油講座 1時30分～ 2時30分	1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ ○ ♫変わり湯♫ 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	1日カラオケ 入浴 ○	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	1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時30分～11時 よろず相談会 10時30分～ 11時30分 民謡教室 2時～3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ のびのび体操 2時～3時	カラオケ ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～11時30分

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 7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 6月20日第52号



『初心者向け
パソコン相談会』

日時：7月11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：6月27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！



*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。)



『生活体操』
※事前申込制になりました。

日時：①7月12日（火）
②7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：高木 菜穂子氏
お申込：6月20日（月）～ 7月2日（土）
発表：7月5日（火）



『ハッカ油を使って
暑い夏を快適に過ごそう！』

日時：7月21日（木）1時30分～2時30分
内容：ハッカ油を使って、ひんやりス～ッと気持ちいい
清涼体験や虫よけ作りを行います。暑～い夏を
快適に過ごしましょう！
※材料は当館でご用意致します。

定員：15名（抽選）
持ち物：ハンドタオル
講師：高原 千芙美氏
(薬剤師・アロマセラピーインストラクター)
お申込：6月27日（月）～ 7月11日（月）
発表：7月13日（水）



『サマーコンサート』

日時：7月16日（土） 3時～4時
内容：クラシックやジャズ、タンゴや歌謡
曲などの名曲を、サクソ四重奏で
お届けします。
「カルメン・ファンタジー」
「また君に恋してる」
「カーペンターズメドレー」 等
定員：40名（当日受付にて先着順）
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)





『民謡教室』

日時：7月28日（木）2時～3時30分
内容：講師の三味線に合わせて、初心者
の方から経験者の方まで一緒に
楽しく歌います。
定員：25名（当日受付にて先着順）
講師：久保 八重子氏（ひまわり民謡）



『夏のお花 de アレンジメント』

日時：7月5日（火） 1時30分～3時
内容：季節のお花を使ってアレンジメント作品を作ります。
持ち物：牛乳パック、はさみ
定員：10名（抽選）
講師：諸井良治氏（江古田ゆうゆうロード「花保」店主）
お申込：～6月30日（木）
発表：7月1日（金）



『のびのび体操』

日時：7月15日（金）10時30分～11時30分
29日（金）2時～3時

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）

7月の開催日時が
変更となっております。

7月5日(火) ⇒ 7月29日(金)



『健康チェックの日』

日時：7月28日（木） 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。
ご自分の体を知って健康維持に活かしましょう！

《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

6月の開催日時が
変更となっております。

『健康チェックの日』

6月30日(木)
9時30分～11時

『よろず相談会』

6月28日(火)
11時30分～12時30分



『絵はがき作り』

日時：7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。

◆講師による添削◆

定員：24名

受付：1時～

添削参加券

配布方法が変わりました

※午後1時20分に添削参加券を配布致します。

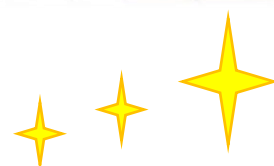
24名以内…受付順に配布。

25名以上…受付順にくじ引きを行い、当選の方に配布。

※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



【練馬区立栄町敬老館】

〒176-0006 東京都練馬区栄町40-7 2階
（併施設設：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）

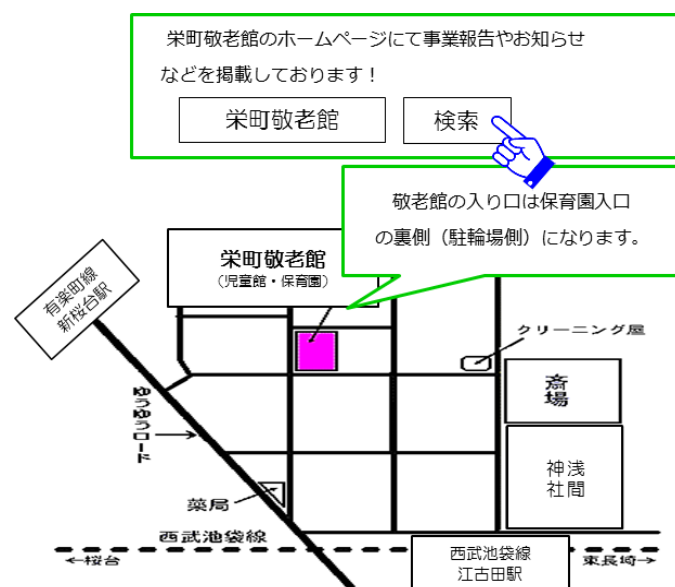
【来館方法】

★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



『利用者懇談会』

日時：7月20日（水）3時～4時

※カラオケは2時50分までとなります。

内容：今年度の“敬老の日を祝う会”に
ついて皆さんのご意見をいただき
たいと思います。
たくさんの方のご参加を
お待ちしております。



【整体師による骨盤やわらか体操】

中止のお知らせ

この度、講師の体調不良により以下の日程を中止と
させていただきます。何卒ご理解・ご了承いただき
ますよう、宜しくお願い申し上げます。

《中止日程》 6月24日（金）
7月1日（金）、7月22日（金）



『音楽リハビリ』

日時：7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）



『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
予防の為の体操等を行って
います。

定員：21名（当日受付にて先着順）



『輪投げ』

日時：7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
個人戦やチーム戦を
行います。

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。

7月の【変わり湯♨】は、
土曜日に開催します！

➤ 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。

※【1日カラオケ】9時～正午、1時～4時30分

・囲碁・将棋：9時～5時

※7月11日（月）は1時よりご利用いただけます。7月16日（土）は午前中のみのご利用となります。

・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。