

◇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

申込不要

『折り紙教室』

日時：4月8日（金）10時30分～正午
内容：チューリップを作成します♪
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。当日お気軽にご来館ください！

開催曜日・時間が
変わりました！

1（金）

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

2（土）

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 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① 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	カラオケ × ※事業の為お休み 入浴 ○ たのしい 小物づくり 1時30分～ 3時30分	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 ○ ♫変わり湯♫ 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	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 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② 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 ○ 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 ○ ♫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	休館日 （昭和の日）	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 4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 3月20日第49号

事前
申込

『初心者向け
パソコン相談会』

日時：4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：3月28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：①4月12日（火）
②4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：3月19日（土）～ 4月2日（土）
発表：4月5日（火）

事前
申込

『たのしい小物づくり
～チューリップのブローチ～』

日時：4月13日（水）1時30分～3時30分
内容：布で作ったかわいいチューリップを
ぶら下げたブローチを作ります。
定員：24名（抽選）
講師：佐藤 友子氏
お申込：3月19日（土）～ 4月6日（水）
発表：4月7日（木）
※材料は当館でご用意致します。



事前
申込

『骨盤やわらか体操
～アドバンスクラス～』

日時：5月11日（水）、25日（水）
6月 8日（水）、22日（水）
7月13日（水）、27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：3月19日（土）～ 4月18日（月）
発表：4月20日（水）
※当選者の方は、金曜日に開催の
「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

『おいしい珈琲を味わう』

日時：4月21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。
定員：20名程度（当日受付にて先着順）
講師：篠 美津子氏（喫茶店オーナー）



『音楽リハビリ』

日時：4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）

講師：上田 好氏（音楽講師）



『のびのび体操』

日時：4月 5日（火）2時～3時
15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）



『健康チェックの日』

日時：4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。
ご自分の体を知って健康維持に活かしましょう！

是非、毎月継続的に
チェックして
いきましょう♪



《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



『絵はがき作り』

日時：4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。

◆講師による添削は先着順（24名）となります。

午後1時からの受付時に参加券を配布致します。

※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



【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）

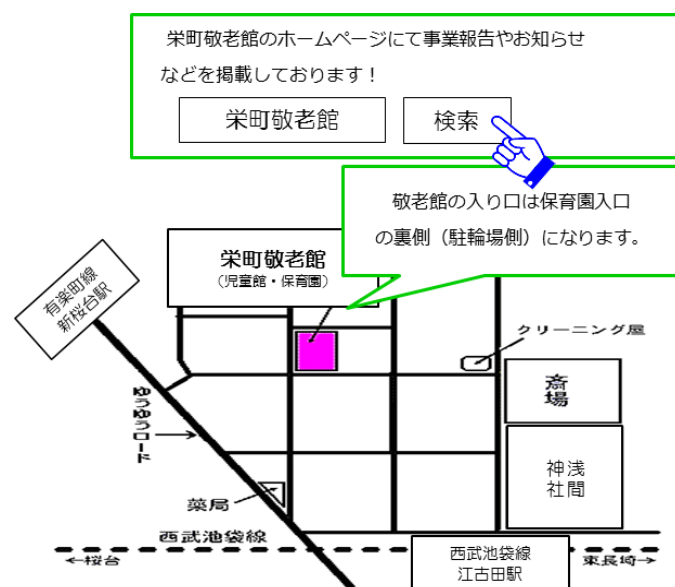
【来館方法】

★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



『整体師による骨盤やわらか体操』

日時：4月1日（金）、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：4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。



『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）

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。

4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

※4月11日（月）は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。