【10月スケジュール】

社会福祉法人 奉優会

◇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

Welcome!! Sakaechou Keiroukan

						1(土) カラオケ　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時40分
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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　× ♨変わり湯♨ 栄町健康体操 11時～11時40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　○ ※3時20分まで 入浴　○ 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分 利用者懇談会 3時30分～4時	カラオケ　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時40分
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
休館日	休館日 （体育の日）	カラオケ　× ♨変わり湯♨ 栄町健康体操 11時～11時40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③ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了	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　○ 折り紙教室 10時30分～正午	カラオケ　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時40分
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(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　× ♨変わり湯♨ 栄町健康体操 11時～11時40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　○ のびのび体操 10時30分～ 11時30分 よろず相談会 1時～2時	カラオケ　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時40分
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
休館日	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40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④ 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 民謡教室 2時～3時30分	カラオケ　○ 入浴　○ 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	カラオケ　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時40分
30(日)	31(月)					
休館日	１日カラオケ 入浴　○					

申込不要　『利用者懇談会』

日時：10月7日（金）3時30分～4時
内容：敬老の日を祝う会の振り返りなどを行います。是非ご参加ください。

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 10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 9月20日 第55号

事前申込　『初心者向け パソコン相談会』

日時：10月17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：9月27日（火）～
※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
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：①10月11日（火）
②10月18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：9月20日（火）～ 10月3日（月）
発表：10月4日（火）

申込不要　『民謡教室』

日時：10月27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）

申込不要　『折り紙教室』

日時：10月14日(金)10時30分～正午
内容：紅葉と柿を作成します♪
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！

申込不要　『おいしい珈琲を味わう』

日時：10月20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
講師：篠　美津子氏（喫茶店オーナー）

申込不要　『輪投げ』

日時：10月5日（水）、19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。

『のびのび体操』

日時：10月 4日（金）2時～3時
　　21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：10月　3日（月）10時30分～11時30分
　　25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）

『健康チェックの日』

日時：10月27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！

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』

日時：10月21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

『絵はがき作り』

日時：10月13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。

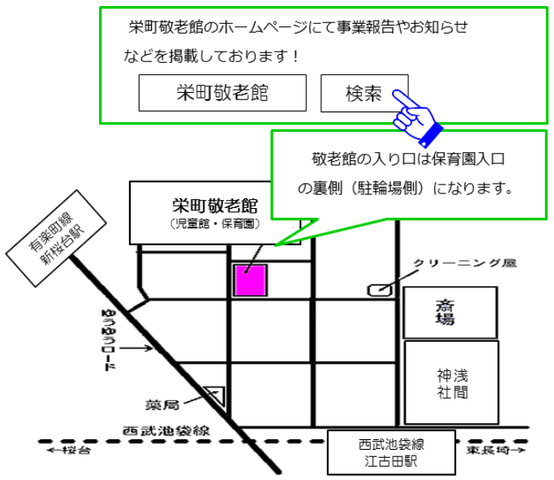
※25名以降も席の空き状況によって制作はご参加いただけます。
持ち物：筆拭き用の布　　講師：鶴岡　桃華氏

【 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



『栄町健康体操』

日時：毎週 火曜日、土曜日
　　11時～11時40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）

『整体師による骨盤やわらか体操』

日時：10月7日（金）、28日（金）
　　10時30分～11時30分
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20名
講師：勝村　奈知子氏 （整体師）

1時～4時（木曜お休み）に入浴をご利用いただけます！

湯船は
御影石製
♪

週1回
変わり湯も
♪

☆初めてご利用される方には
職員より入浴手順をご説明
致しますのでご安心ください♪

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

10月の【変わり湯♨】は、
火曜日に開催します！

・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
※10月17日（月）は１時よりご利用いただけます。10月21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。