

申込不要

『健康チェックの日』

日時：9月29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》9月16日（金） 1時～2時
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

申込不要

『栄町児童館
バトンクラブ』

日時：9月16日（金）
3時45分～4時
内容：栄町児童館バトンクラブの
子供達が演技を披露します♪
かわいいダンスをお楽しみください♪

申込不要

『整体師による骨盤やわらか体操』

日時：9月2日（金）、23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部のみの開催となります。
・定員以降の方には次回参加優先券を配布致します。
（配布：定員～10時30分まで）

申込不要

『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、認知症予防のための体操などを行っています。
定員：21名

申込不要

『音楽リハビリ』

日時：9月 5日（月）10時30分～11時30分
27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）



申込不要

『のびのび体操』

日時：9月 6日（火）2時～3時
16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）

申込不要

『絵はがき作り』

日時：9月8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等を描きます。
◆講師による添削◆
定員：24名 受付：1時～

※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

事前申込

『初心者コーラス教室
～全12回コース～』

日時：10月～3月 毎月第1・3木曜日
10時30分～11時30分
※最終回（12回目）に【発表会】を予定。
内容：音楽講師の指導の元、コーラスの基礎を学びます。
定員：30名（抽選）
※初めての方優先
講師：上田 好氏（音楽講師）
お申込：8月20日（土）～
9月17日（土）
発表：9月23日（金）



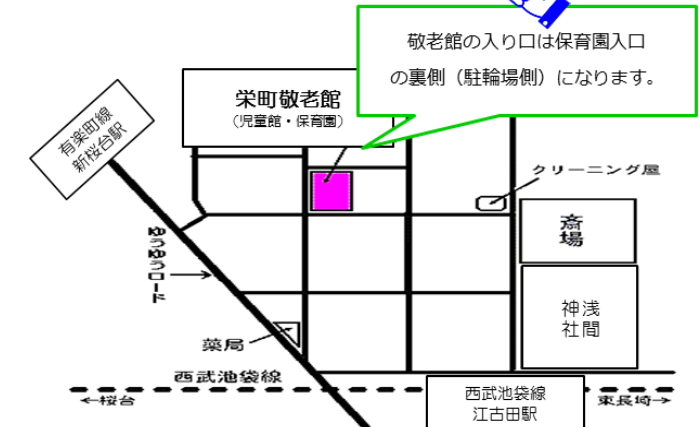
【練馬区立栄町敬老館】

〒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。



申込不要

『民謡教室』

日時：9月29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

『輪投げ』

日時：9月7日（水）、21日（水）
11時～正午
※10時30分より準備、自主練習に開放。
内容：公式輪投げで個人戦や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？

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
※9月12日（月）は午後1時よりご利用いただけます。
17日（土）、19日（月）は敬老の日を祝う会の準備・当日の為、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。

9月の【変わり湯♨】は、
月曜日に開催します！