【9月スケジュール】



◇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)

『折り紙教室』

日時:9月9日(金)10時30分~正午 内容: 佐渡おけさを作成します♪

定員:24名(当日受付にて先着順) 講師:山本 清美氏

※折り紙は当館でご用意いたします。





l	1(不)	2(金)	3(土)
l	カラオケ ×	カラオケ 〇	カラオケ 〇
l	入浴 ×	入浴 〇	入浴 〇
	初心者コーラス 教室⑩ 10時30分〜 11時30分 <u>※申込終了</u>		栄町健康体操 11時~11時40分

4(⊟)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
休館日	カラオケ 〇 必変わり湯め 音楽リハビリ 10時30分~ 11時30分	カラオケ × 入浴 O 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 〇 入浴 〇 輪投げ 11時~正午 ※10時30分から 準備・自主練に 開放しています。	カラオケ × 入浴 × 絵はがき作り 1時30分~ 3時30分	カラオケ 〇 入浴 〇 折り紙教室 1 O時30分~正午	カラオケ 〇 入浴 〇 栄町健康体操 11時~11時40分
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
休館日	カラオケ 〇 必変わり湯め 初心者向け パソコン相談会 ①9時30分~11時 ②11時~12時30分	カラオケ X 入浴 O 栄町健康体操 11時~11時40分 生活体操	カラオケ 〇 入浴 〇 骨盤やわらか体操 アドバンスクラス① 10時30分~ 11時30分	カラオケ × 入浴 × 初心者コーラス 教室⑪ 10時30分~ 11時30分	カラオケ 〇 ※3時35分まで 入浴 〇 のびのび体操 10時30分~ 11時30分 よろず相談	カラオケ O ※2時30分まで 入浴 O 栄町健康体操 11時~11時40分
10(5)	※事前申し込み	2時~3時15分	※申込終了	※申込終了	1時~2時 栄町児童館 バトンクラブ披露 3時45分~4時	
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
	♨変わり湯♨	カラオケ ×	カラオケ 〇		カラオケ ×	カラオケ 〇
休館日	敬老の日を 祝う会	入浴 〇 栄町健康体操 11時~11時40分 生活体操 2時~3時15分	入浴 〇 輪投げ 11時~正午 ※10時30分から 準備・自主練に 開放しています。	休館日 (秋分の日)	※事業の為お休み 入浴 O 整体師による骨盤 やわらか体操 10時30分~ 11時30分 タブレット体験講座 2時~4時	入浴 〇 栄町健康体操 11時~11時40分
休館日	祝う会	栄町健康体操 11時~11時40分 生活体操 2時~3時15分	輪投げ 11時〜正午 ※10時30分から 準備・自主練に		※事業の為お休み 入浴 〇 整体師による骨盤 やわらか体操 10時30分~ 11時30分 タブレット体験講座	栄町健康体操



と館だより 9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8月20日第54号



9月19日(月)の敬老の日に





午前の部								
◆10時~11時40分	個人演芸披露							
◆11時40分~正午	草笛ミニコンサート							
午後の部								
◆ 1時~2時	個人演芸披露							
◆ 2時~2時30分	SLC(栄町・レディース・コレクション/ファッションショー)							
◆ 2時30分~3時	個人演芸披露							
◆ 3時15分~3時30分	初心者コーラス教室卒業発表	##4007#A						
◆ 3時30分~4時30分	音楽会(出演:マミィーズの皆様)	先着120名様へ						
◆1時~4時	必入浴利用 の </th <th>手作りの記念品の 贈呈がございます♪</th>	手作りの記念品の 贈呈がございます♪						
◆終日(静養室)	作品展	【 恵玉かてらいまり】						

※祝日ですが開館致します。当日、囲碁・将棋利用で使用しているお部屋は作品展を 開催するため通常利用ができません。ご了承ください。

事前 申込

受付は窓口または電話にて

受付時間:9時~5時

みんなにハロー

2 03 (3994) 3286

事前 申込

『初心者向什 パソコン相談会』

日時:9月12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:8月27日(土)~

※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!

申込

『タブレット体験講座』

日時:9月23日(金) 2時~4時

内容: 今話題のタブレット型のコンピューターを 実際に操作します。タブレットの色々な

機能を体験してみませんか?

定員: **15名(抽選)**

講師:NPO法人竹箒の会

お申込:8月20日(土) ~ 9月10日(土)

発表: 9月13日(火)

事前 申込

『生活体操』

日時: ①9月13日(火) ②9月20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:8月20日(土) ~ 9月3日(土)

発表: 9月6日(火)

『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!

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

《よろず相談会》9月16日(金) 1時~2時

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

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

『栄町児童館

みください♪

『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

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: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)



『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

申込

『初心者コーラス教室 ~ 全 1 2 回 コース ~ 』

10時30分~11時30分

の基礎を学びます。

※初めての方優先

お申込:8月20日(土)~

9月17日(土)



束長埼→

西武池袋線

【 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. ip

【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 新桜台駅→2番出口より徒歩で約7分 有楽町線

日時:10月~3月 毎月第1・3木曜日

※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

定員:30名(抽選)

講師:上田 好氏(音楽講師)

発表:9月23日(金)



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。 栄町敬老館 (児童館・保育園) クリーニング屋 斎場

西武池袋線

『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)

『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

『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)





『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

9月の【変わり湯憑】は、

月曜日に開催します!

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【変わり湯め】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

用基·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)は敬者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。