【3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

SAKAECHOU KEIROUKAN

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	カラオケ　×	カラオケ　○	カラオケ　×	カラオケ　○	カラオケ　○
	♨変わり湯♨	入浴　○	入浴　×	入浴　○	※2時45分まで
	栄町健康体操 11時～11時30分	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。	初心者コーラス 教室⑪ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了	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	入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時30分
	のびのび体操 2時～3時		折り紙教室 1時～2時30分		早春コンサート 3時～4時15分

6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(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30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⑤ 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　× ※事業の為お休み 入浴　○ 絵本の よみきかせ講座③ 2時～3時30分 ※申込終了	カラオケ　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時30分

13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
休館日	カラオケ　○ 入浴　○ 初心者向け パソコン相談会 ①9時30分～11時 ②11時～12時30分 ※事前申し込み	カラオケ　× ♨変わり湯♨ 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　×	カラオケ　× ※事業の為お休み 入浴　○ のびのび体操 10時30分～ 11時30分 絵本の よみきかせ講座④ 2時～3時30分 ※申込終了	カラオケ　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時30分

20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
休館日	休館日 （春分の日）	カラオケ　× ♨変わり湯♨ 栄町健康体操 11時～11時30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⑥ 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 よろず相談 10時30分～ 11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　○ 入浴　○ 栄町健康体操 11時～11時30分

27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
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30分 成年後見制度を 知ろう！ 2時～3時30分	1日カラオケ 入浴　○	カラオケ　× 入浴　× あやとりサロン 10時30分～ 11時30分 民謡教室 2時～3時30分

『あやとりサロン』
みんなで懐かしのあやとりをしながら楽しい時間を過ごしましょう。（※当日受付）
日時：3月31日（木）
10時30分～11時30分

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 3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 2月20日 第48号

事前申込

『初心者向け パソコン相談会』

日時：3月14日（月）
①9時30分～11時　②11時～12時30分
※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：2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！

事前申込

『成年後見制度を知ろう！』

日時：3月29日（火）　2時～3時30分
内容：安心した老後を迎える為に今こそ成年後見制度を知りましょう。
定員：20名（先着）
講師：美玉　典子氏（権利擁護センター）
照山　忠利氏（NPO法人のぞみ会）
佐藤　賢治氏（NPO法人のぞみ会）
お申込：2月20日（土）～

申込不要

『民謡教室』

日時：3月31日（木）　2時～3時30分
内容：講師の三味線演奏に合わせて、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）
※お席が埋まりしだい受付終了。
講師：久保　八重子氏（ひまわり民謡）

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：①3月　8日（火）
②3月15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：秋山　榮氏（健康運動指導士）
お申込：2月20日（土）　～　3月2日（水）
発表：3月3日（木）

事前申込

『初心者コーラス教室 ～全12回コース～』

日時：4月～9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】を予定しています
内容：音楽講師の指導のもと、伴奏に合わせて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：2月27日（土）～　3月15日（火）
発表：3月17日（木）

申込不要

『早春コンサート♪』

日時：3月5日（土）　3時～4時15分
内容：◎初心者コーラス教室卒業発表会
（3時～3時15分）
◎マミィーズの皆様による音楽会
（3時15分～4時15分）
定員：40名（当日受付にて先着順）
※お席が埋まりしだい受付終了。

※4月より『音楽リハビリ』『のびのび体操』の受付方法が変更となります。
詳細につきましては3月の各事業開催時にご説明いたします。

『音楽リハビリ』

申込不要

日時：3月 7日（月）10時30分～11時30分
22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）
※お席が埋まりしだい受付終了。
講師：上田　好氏（音楽講師）

『のびのび体操』

申込不要

日時：3月 1日（火）2時～3時
18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27名（当日受付にて先着順）
※お席が埋まりしだい受付終了。
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』

申込不要

日時：3月24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』

申込不要

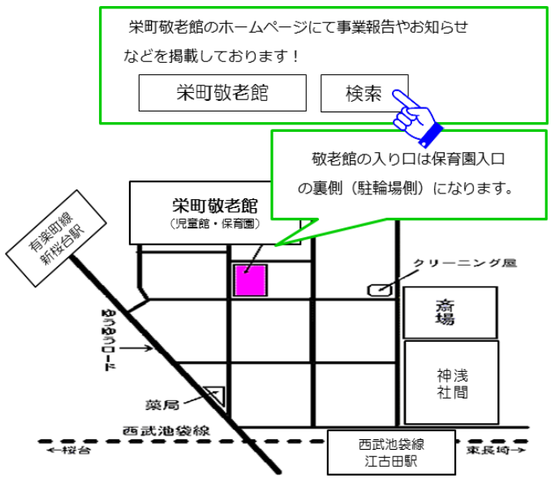
日時：3月10日（木） 1時30分～3時30分
内容：講師が描いた手本を参考に季節の植物などを描きます。
◆講師による添削は先着順（24名）となります。
午後1時からの受付時に参加券を配布致します。
※25名以降も席の空き状況によって制作はご参加いただけます。
持ち物：筆拭き用の布　　講師：鶴岡　桃華氏

【 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



『整体師による骨盤やわらか体操』

申込不要

日時：3月4日（金）、25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）

『折り紙教室』

申込不要

日時：3月3日（木）
1時～2時30分
内容：桜の器を作成します♪
定員：24名
（当日受付にて先着順）
講師：職員
※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！

『栄町健康体操』

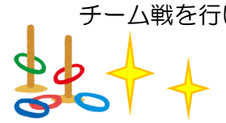
申込不要

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、おロすっきり体操、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

『輪投げ』

申込不要

日時：3月　2日（水）、
16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。

3月の【変わり湯♨】は、火曜日に開催します！

➢ 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
※3月14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。