

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 12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 11月20日第57号

事前
申込

『初心者向け パソコン相談会』

日時：12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：11月28日（月）～
※お1人様に講師が1名ついてご指導します！
※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。

事前
申込

『骨盤やわらか体操 ～アドバンスクラス～』

日時：1月11日（水）、25日（水）
2月 8日（水）、22日（水）
3月 8日（水）、22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：11月21日（月）～ 12月14日（水）
発表：12月17日（土）
※当選者の方は、金曜日に開催の
「整体師による骨盤やわらか体操」には
ご参加いただけません。ご了承ください。

申込
不要

『栄町年末寄席』

12月19日（月）1時30分～ 2時30分
年末恒例の寄席で、皆様と一緒に笑って年忘れ！
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。
出演：桜台落語ネットワークの皆さん
※カラオケは2時45分からご利用いただけます。



事前
申込

受付は窓口または電話にて

受付時間：9時～5時

みんなにハロー

☎ 03（3994）3286

事前
申込

『生活体操』

日時：①12月13日（火）
②12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：高木 菜穂子氏
お申込：11月21日（月）～ 12月3日（土）
発表：12月6日（火）

事前
申込

『絵本のよみきかせ講座』

日時：1月20日（金）・2月3日（金）
2月17日（金）・3月上旬
2時～3時30分／最終回：10時～11時30分
内容：専門家より絵本のよみきかせを学び
ます。お孫さんに読んであげたい方、
ボランティアに興味がある方等、どう
ぞご参加ください！最終回は併設保育園に
て読みかせ会を行います。
定員：12名（抽選）☆全4回ご参加いただける方
講師：小竹図書館職員
お申込：11月21日（月）～12月20日（火）
発表：12月24日（土）

◇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

『輪投げ』				1（木）	2（金）	3（土）
日時：12月7日（水）、21日（水）11時～正午 ※10時30分より準備、自主練習に開放します。 内容：公式輪投げで個人戦やチーム戦を行います。 初めての方も大歓迎！				カラオケ × 入浴 × 初心者 コーラス④ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了	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 ウィンター コンサート 3時～4時 ※カラオケは 2時45分まで
4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（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40分 のびのび体操 2時～3時	カラオケ ○ ♫変わり湯♫ 輪投げ 11時～正午 ＊10時30分 から自主練習に開放 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 × 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分～ 正午 たのしい 小物づくり 1時30分～3時 ※申込終了	カラオケ ○ 入浴 ○ 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 ○ 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40分 生活体操 2時～3時15分	1日カラオケ ♫変わり湯♫	カラオケ × 入浴 × 初心者 コーラス⑤ 10時30分～ 11時30分 ※申込終了	カラオケ ○ 入浴 ○ のびのび体 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 筑波大学附属視 覚特別支援学校 コンサート 2時～ 2時45分 ＊カラオケは 3時～
18（日）	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町年末寄席 1時30分～ 2時30分 ＊カラオケは 2時45分～	カラオケ × 入浴 ○ 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 ○ ♫ゆず湯♫ 輪投げ 11時～正午 ＊10時30分 から自主練習に開放 しています	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時～11時30分	休館日 （天皇誕生日）	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
25（日）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	31（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40分 音楽リハビリ 2時～3時	1日カラオケ ♫変わり湯♫	年末年始（12/29～1/3）は 休館となります。 平成29年1/4（水）より通常開館 します。		



『のびのび体操』

日時：12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)



『おいしい珈琲を味わう』

日時：12月15日(木) 1時30分～2時30分
内容：淹れたて珈琲3種の味比べクイズを行います。珈琲好きの方集まれ！！
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：12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)



『折り紙教室』

日時：12月9日(金) 10時30分～正午
内容：お正月に飾れる「親子酉」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。



『整体師による 骨盤やわらか体操』

日時：12月2日(金) 10時30分～11時30分
内容：専用のバンドを使用し、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：20名(当日受付にて先着順)
講師：勝村 奈知子氏(整体師)



『健康チェックの日』

日時：12月22日(木) 9時30分～11時
内容：「体重測定」や「体力測定」(開眼片足立ち・握力・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！



『ウィンターコンサート』

日時：12月3日(土) 3時～4時
内容：サクソ四重奏による季節の曲などの演奏をお楽しみください。
定員：40名程度(当日受付にて先着順)
出演：スーリールサクソフォンカルテット(武蔵野音楽大学生)
※カラオケは2時45分までご利用いただけます。



『筑波大学附属視覚特別支援学校・東京福祉大学ジョイントコンサート♪』

日時：12月17日(土) 2時～2時45分
内容：ピアノやホルンの演奏、声楽や合唱などを行ないます。2校のコラボレーションをお楽しみください。
定員：30名程度(当日受付にて先着順)
出演：筑波大学附属視覚特別支援学校の皆様 東京福祉大学の皆様
※カラオケは3時～4時30分までご利用いただけます。



『絵はがき作り』

日時：12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などを描きます。
◆講師による添削◆
定員：24名
受付：1時～ / 1時20分に添削参加券を配布致します。
※定員を超えた場合は抽選を行います。
※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



『よろず相談会』

日時：12月16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



～新職員のご紹介です～

☆名 前：三浦 愛華(みうら あいか)
☆趣 味：演劇鑑賞、猫
☆出身地：福井県



栄町敬老館が皆様にとって居心地の良い場所となるように努めてまいりますので、宜しくお願いします。



『栄町健康体操』 毎週火曜日・土曜日 11時～11時40分

職員が講師となり、音読やストレッチ、「練馬区健康いきいき体操」など行います。お気軽にどうぞ

【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)

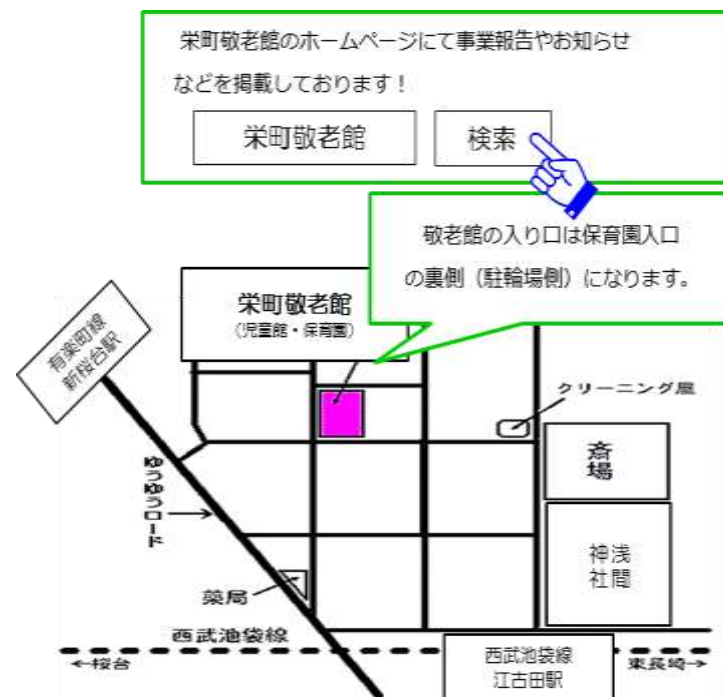
【来館方法】

★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



<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。

・練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

・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」に必要な事項、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

12日(月)は午後よりご利用いただけます。

16日(金)1時～2時、3日(土)・17日(土)の午後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。

12月の【変わり湯♨】は、水曜日に開催します！