

※うら面もご覧ください！

# 栄町敬老館だより 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29年8月20日第66号

## 9月18日(月) 敬老の日に『敬老の日を祝う会』を開催いたします！

午前の部	
◆10時～正午	個人演芸披露
午後の部	
◆1時～1時20分	草笛ミニコンサート(出演:佐野 紀元氏)
◆1時20分～3時05分	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会
◆3時30分～4時15分	音楽会(出演:マミーズの皆様)
◆1時～4時◆1時～4時	♨️入浴利用♨️【変わり湯】
◆終日(静養室)	作品展

先着120名様へ  
手作りの記念品の  
贈呈がございます♪

**事前申込** 受付は窓口または電話にて  
受付時間:9時～5時  
みなにハロー  
☎ 03(3994)3286

抽選の結果は、電話又は窓口にて各自ご確認ください。

**事前申込** 『初心者向けパソコン相談会』  
日時:9月11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・ワード・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** 『初心者コーラス教室』  
日時:10月～平成30年3月 毎月第1・3木曜日  
10時30分～11時30分 全12回  
※最終回(12回目)に【発表会】を開催  
内容:音楽講師の指導で、コーラスの基礎を学び、3曲の課題曲を練習します。  
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21日(月)～9月16日(土)  
発表:9月21日(木)

**事前申込** 『生活体操』  
日時:①9月12日(火) ②9月19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:8月21日(月)～9月2日(土)  
発表:9月5日(火)

## 【9月事業予定表】

は事前申込です。詳細は記事をごらんください。

	カラオケ開放 時間変更のお知らせ 6日・20日・29日:中止 9日:3時15分から 15日:4時まで 16日:3時まで 22日:2時～3時まで中止	『利用者懇談会』 日時:9月22日(金) 2時～3時 内容:『敬老の日を祝う会』の反省会を行います。 ※カラオケ開放の間に行います。		1(金) カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	2(土) カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分	
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(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 × 入浴 ○ 輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑧ 2時～3時30分	カラオケ × 入浴 × 初心者コーラス⑩ 10時30分～ 11時30分 スローエアロ③ 2時～3時	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 声楽とピアノの デュオコンサート 2時～3時
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
休館日	カラオケ ○ ♨️変わり湯♨️ 初心者向け パソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～正午	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 ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンス① 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 × 初心者コーラス⑪ 10時30分～ 11時30分 絵はがき作り 1時30分～ 3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 児童館バトクラブ 4時～	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 準備会 3時～
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
休館日	カラオケ × ♨️変わり湯♨️ 『敬老の日を 祝う会』 10時～ 4時15分 ※祝日ですが 開館いたします。	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 × 入浴 ○ 輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑨ 2時～3時30分	カラオケ × 入浴 × 折り紙教室 ～おさらい編～ 1時30分～3時	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分 利用者懇談会 2時～3時	休館日 (秋分の日)
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
休館日	カラオケ ○ ♨️変わり湯♨️ レッツ!!脳活⑩ 10時30分～正午	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	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンス② 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時～11時 (裏)栄町健康体操 11時～ 11時40分 民謡を楽しむ会 2時～3時30分	カラオケ × 入浴 ○ ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分 浪曲を楽しむ会 1時30分～ 3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分

**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：早口言葉やストレッチ、「練馬区健康いきいき体操」など。主に椅子に座って行います。  
 定員：20名程度  
 講師：栄町敬老館職員

**申込不要** 『**整体師による骨盤やわらか体操**』

日時：9月1日・22日(金)  
 10時30分～11時30分\*受付：9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。  
 定員：20名(当日受付にて先着順)  
 講師：勝村 奈知子氏(整体師)

**申込不要** 『**折り紙教室**』

日時：9月8日(金)10時30分～正午  
 内容：「ユニット折り紙」を折ります。  
 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)  
 ※折り紙は当館で用意します。



**申込不要** 『**民謡を楽しむ会**』

日時：9月28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)  
 ※『民謡教室』の講座名が変更しました。



**申込不要** 『**(裏)栄町健康体操**』

日時：9月28日(木)11時～11時40分  
 内容：音読、タオル体操、「みんなの体操」などを行います。『栄町健康体操』と違った内容になりますので、こちらもどうぞ。  
 持ち物：フェイスタオル  
 定員：20名程度  
 講師：栄町敬老館職員

**申込不要** 『**のびのび体操**』

日時：9月5日(火)2時～3時 \*受付：1時～15日(金)10時30分～11時30分 \*受付：9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(介護予防運動指導員)

**申込不要** 『**折り紙教室～おさらい編～**』

日時：9月21日(木)1時30分～3時  
 内容：9月の折り紙教室で習った作品の折り方をおさらいします。  
 定員：10名程度(当日受付にて先着順)  
 講師：栄町敬老館職員

**申込不要** 『**絵はがき作り**』

日時：9月14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。  
 持ち物：筆拭き用の布  
 講師：鶴岡 桃華氏  
 ◆講師による添削◆受付：1時～  
 定員：24名  
 (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作成にご参加いただけます。

**申込不要** 『**音楽リハビリ**』

日時：9月4日(月)10時30分～11時30分 \*受付：9時30分～  
 9月26日(火)2時～3時\*受付：1時～  
 内容：音楽講師の伴奏に合わせて、季節の歌や歌謡曲など様々な曲を歌います。また、楽器を使いリズムやボイストレーニングも行います。  
 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** 『**健康チェックの日**』

日時：9月28日(木)9時～11時 \*受付：9時～10時30分まで  
 内容：「基礎代謝量・骨量・筋肉量・身長・体重」や「体力測定」(開眼片足立ち・握力・体前屈)を測定します。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！  
 定員：15名程度(当日受付にて先着順)

**申込不要** 『**よろず相談会**』

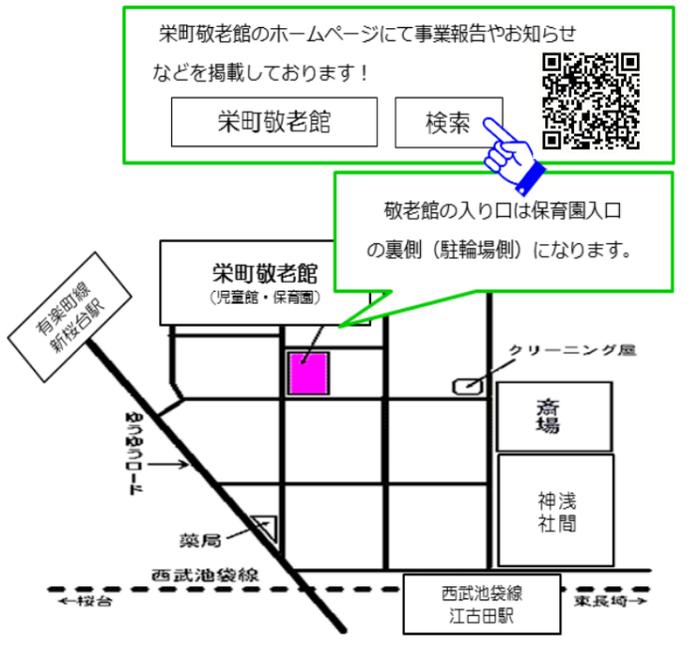
日時：9月15日(金)1時～2時  
 内容：どこに・誰に相談すればいいのかわからない事も何でもお伺いします。お気軽にご利用ください。  
 ※ご相談の時は個別のお部屋を用意いたします。  
 相談員：第2育秀苑支所職員

**申込不要** 『**輪投げ**』

日時：9月6日・20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://sakaeforyou.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けます。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)月に2回、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 11日(月)は午後よりご利用いただけます。 ※利用時間に変更がある場合がございます。静養室内掲示板または職員へご確認ください。
- ・スクイウェル(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、11日・18日・25日(月)に開催します!(18日は敬老の日で閉館します。)

# 栄町敬老館だより 9月号 増刊号

発行 平成29年8月20日第66号

9月の栄町敬老館は、『敬老の日を祝う会』をはじめ、催し盛り沢山！  
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

## 申込不要 声楽とピアノの デュオコンサート

日時：9月9日（土） 2時～3時  
内容：クラシック音楽を中心に、ミュージカルや  
ポップスなど様々な曲の演奏が楽しめます。  
皆さんと一緒に歌う演目もあります。  
定員：40名程度（当日受付にて先着順）  
出演：高木 未佳氏（声楽）・福嶋 碧菜氏（ピアノ）  
（日芸大学院生）  
\*カラオケ開放は3時15分からとなります。

## 申込不要 児童館バトンクラブ

日時：9月15日（金） 4時～  
内容：児童館の子供たちによるチアダンスとバトン  
のご披露です。  
出演：栄町児童館バトンクラブの皆様  
\*カラオケ開放は4時までとなります。

## 『敬老の日を祝う会』準備会

日時：9月16日（土） 3時～  
内容：『敬老の日を祝う会』の準備を行います。  
ご協力お願いいたします。  
\*カラオケ開放は3時までとなります。

お問い合わせは栄町敬老館へ  
みんなにハロー  
☎ 03 (3994) 3286

## 申込不要 浪曲を楽しむ会

日時：9月29日（金） 1時30分～3時30分  
内容：アマチュア浪曲師グループ「浪曲愛声会」  
のメンバーによる口演です。  
定員：30名程度（当日受付にて先着順）  
出演：浪曲愛声会  
演目：本澤 登『森の石松』  
吉葉 有輝丸『耳なし芳一』  
三樹家 瓢六『唄枕親子旅』  
曲師：浪花 三光

## 申込不要 ボランティアサロン

日時：9月29日（金）  
10時30分～11時30分  
内容：古布を切る軽作業、そうきん作り、  
毛糸を使った小物づくりをします。  
お手伝いして下さる方は、  
当日、直接ご来館ください。

## ☆栄町敬老館のホームページをご覧ください☆



ホームページでは講座のご案内をはじめ、活  
動報告やスタッフブログな様々な情報やお楽  
しみいただける記事を掲載しております。  
パソコンやスマートフォンで栄町敬老館と検  
索してご覧ください。  
「栄町敬老館だより」もご覧いただけます。  
どうぞご利用ください。



平成29年度 練馬区立栄町敬老館

# 9月18日（月）

## 午前10時より開催

開館時間：午前9時／閉館時間：午後5時

# 敬老の日 を祝う会

## 終日：作品展



## 入浴ご利用できます！ 1時～4時：変わり湯



## 先着120名様に 手作りの記念品をプレゼント！



午前の部：

10時～正午 個人演芸披露

午後の部：

1時～1時20分 草笛ミニコンサート

1時20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会

3時30分～4時15分

マミーズ音楽会

○祝日ですが、通常通り開館します。（開館時間：9時～5時）  
○作品展開催のため、静養室は終日ご利用いただけません。  
○駐車場はございませんので、車での来館はご遠慮ください。  
○昼休憩（正午～1時）は食事が可能です。お食事は各自ご用意ください。

皆様のご来館を  
お待ちしております！

