

※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、パソコンをお持ちの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⑩ 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**』

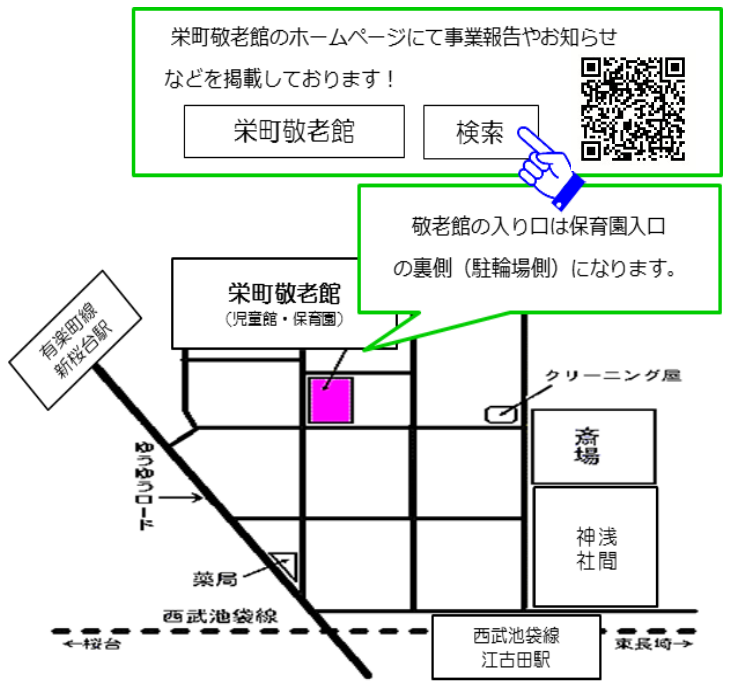
日時：9月15日(金)1時～2時
 内容：どこに・誰に相談すればいいのかわからない事も何でもお伺いします。お気軽にご利用ください。
 ※ご相談の時は個別のお部屋を用意いたします。
 相談員：第2育秀苑支所職員

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。9月の【**お変わり湯**】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。)
- ※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。

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！

