

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 1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12月20日第70号



新年あけましておめでとうございます。
本年も栄町敬老館のより良い運営を目指し
より一層努めてまいります。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
栄町敬老館 職員一同



**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**

『初心者向け パソコン相談会』

日時：1月15日（月）※開催日にご注意ください

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：12月25日（月）～定員に達するまで

※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**

『絵本のよみきかせ講座』

日時：1月26日（金） 2月9日（金）

2月23日（金） 2時～3時30分

3月9日（金）11時～11時30分 全4回

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よみきかせ会
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：12月20日（水）～1月13日（土）

発表：1月16日（火）

抽選の結果は、電話又は窓口にて各自ご確認ください。

**申込
不要**

『新春！サックスコンサート』

日時：1月13日（土）3時～4時

**出演者都合により
中止となりました。**

今後の開催につきましては調整中です。

楽しみにされていた皆様へ
心よりお詫び申し上げます。

**事前
申込**

『ねいまお口すっきり体操』

日時：1月31日（水）10時～11時30分

内容：歯科衛生士による口腔ケア、お口の体操の
実演と、健康運動指導士による上半身と
下半身のストレッチ体操を行います。

定員：20名(※事前申込にて先着順※)

講師：小俣 淳子氏（健康運動指導士）

他、歯科衛生士

お申込：12月20日（水）～定員に達するまで

**事前
申込**

『生活体操』

日時：①1月 9日（火） ②1月16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：～12月26日（火）

発表：12月27日（水）

『たのしい小物づくり』もございます。

※詳細はカレンダー面、中面をご覧ください。

【1 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。

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
1 月 4 日(木)より 通常通り開館 いたします。 	『利用者懇談会』 日時：1 月 12 日 (金) 午後 2 時～3 時 内容：新年のご挨拶。詳細は館内 ポスターをご確認ください。 ※カラオケ開放の間に開催します。			カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○
				入浴 ×	入浴 ○	入浴 ○
				初心者コース⑦ 10 時 30 分～ 11 時 30 分	骨盤やわらか体操 10 時 30 分～ 11 時 30 分	栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
休館日	休館日 (成人の日)	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 ○	入浴 ○
		栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分	骨盤やわらか体操 アドバンス① 10 時 30 分～ 11 時 30 分	(裏)栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分	折り紙教室 10 時 30 分～ 正午	栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分
		生活体操 2 時～3 時 15 分		絵はがき作り 1 時 30 分～ 3 時 30 分	利用者懇談会 2 時～3 時	
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○
	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ×	入浴 ○	入浴 ○
	初心者向け パソコン相談会 ①10 時～11 時 ②11 時～正午	栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分	輪投げ 11 時～正午	初心者コース⑧ 10 時 30 分～ 11 時 30 分	のびのび体操 10 時 30 分～ 11 時 30 分	栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分
		生活体操 2 時～3 時 15 分	レッツ!!脳活⑥ 1 時 30 分～3 時	たのしい小物づくり ～小さなニット帽子～ 1 時 30 分～3 時	よろず相談会 1 時～2 時	
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ×	カラオケ ○
	入浴 ○	♨️変わり湯♨️	入浴 ○	入浴 ×	入浴 ○	入浴 ○
	折り紙教室 ～おさらい編～ 10 時 30 分～ 正午	栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分	骨盤やわらか体操 アドバンス② 10 時 30 分～ 11 時 30 分	(裏)栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分	骨盤やわらか体操 10 時 30 分～ 11 時 30 分	栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分
		音楽リハビリ 2 時～3 時	健康チェックの日 12 時 30 分～ 2 時 30 分		絵本のよみかせ① 2 時～3 時 30 分	
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	事前 申込 『たのしい小物づくり ～カードケース～』 日時：1 月 30 日 (火) 1 時 30 分～3 時 内容：和紙を選んで、オリジナルカードケ ースを作ります。 定員：20 名 (抽選) 講師：佐藤 友子氏 お申込：12 月 20 日 (水) ～1 月 18 日(木) 発表：1 月 22 日 (月)		
休館日	1 日カラオケ	カラオケ ×	カラオケ ○			
	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ○			
	ボランティアサロン 10 時 30 分～ 正午	栄町健康体操 11 時～ 11 時 40 分	お口すっきり体操 10 時～ 11 時 30 分			
		たのしい小物づくり ～カードケース～ 1 時 30 分～3 時	レッツ!!脳活⑦ 1 時 30 分～3 時			

<カラオケ開放時間変更のお知らせ> 26 日：中止 / 17 日・31 日：3 時 30 分から