

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 8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7月20日第65号

事前
申込

『初心者向け パソコン相談会』

日時：8月21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：7月27日（木）～

※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

『生活体操』

日時：① 8月8日（火）

② 8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：高木 菜穂子氏

お申込：7月20日（木）～7月31日（月）

発表：8月1日（火）

事前
申込

『骨盤やわらか体操 ～アドバンスクラス～』

日時：9月～11月 毎月第2・4水曜日

10時30分～11時30分

内容：チューブの他にボールも使って、しっかり
骨盤周辺を動かします。講座の初回と最終
回に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：7月20日（木）～8月18日（金）

発表：8月21日（月）

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

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

『沖縄エイサー演舞会』

日時：8月26日（土） 2時～3時

内容：沖縄の伝統芸能である「エイサー」
や三線の演奏を楽しみます。

定員：40名程度（当日受付にて先着順）

出演：かみさぎ舞鼓打人・かみさぎ歌三線会

※カラオケ開放は3時30分からとなります。



事前
申込

『スローエアロビック』

日時：8月24日・31日／9月7日 毎週木曜日
2時～3時 全3回

内容：ゆっくりとしたテンポで行う軽体操です。
音楽に合わせて、体を動かします。

定員：20名（抽選）

講師：日本エアロビック連盟インストラクター

お申込：7月20日（木）～8月10日（木）

発表：8月14日（月）

事前
申込

『たのしい小物づくり ～革のお人形ブローチ～』

日時：8月29日（火）1時30分～3時30分

内容：革を使って素敵なお人形型のブローチを
作ります。

定員：10名（抽選）

持ち物：はさみ

講師：利用者ボランティア

お申込み：7月20日（木）～8月12日（土）

発表：8月17日（木）

【8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 2日・16日：中止 26日：3時30分から 8月の『折り紙教室』 は、祝日のためお休み となります。		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 ○
		入浴 ○	入浴 ○	入浴 ×	入浴 ○	入浴 ○
		栄町健康体操 11時～ 11時40分	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑥ 2時～3時30分	初心者コース⑧ 10時30分～ 11時30分 脳トレ学園 1時30分～3時	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
6（日）	7（月）	8（火）	9（水）	10（木）	11（金）	12（土）
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	1日カラオケ	カラオケ ×	休館日 (山の日)	カラオケ ○
	入浴 ○	入浴 ○	♫変わり湯♫	入浴 ×		入浴 ○
	音楽リハビリ 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		(裏)栄町健康体操 11時～ 11時40分 絵はがき作り 1時30分～ 3時30分		栄町健康体操 11時～ 11時40分
13（日）	14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金）	19（土）
休館日	1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 ○
		栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15分	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑦ 2時～3時30分	初心者コース⑨ 10時30分～ 11時30分 おいしい珈琲を 味わう 1時30分～ 2時30分	のびのび体操 10時30分～ 11時30分 よろず相談会 1時～2時	栄町健康体操 11時～ 11時40分 利用者懇談会 2時～3時
20（日）	21（月）	22（火）	23（水）	24（木）	25（金）	26（土）
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	1日カラオケ	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○
	入浴 ○	入浴 ○	♫変わり湯♫	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 音楽リハビリ 2時～3時		(裏)栄町健康体操 11時～ 11時40分 スローエアロ① 2時～3時	骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分 ボランティアサロン (児童館交流) 2時30分～ 3時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分 沖縄エイサー 演舞会 2時～3時
27（日）	28（月）	29（火）	30（水）	31（木）	『利用者懇談会』 日時：8月19日（土） 2時～3時 内容：『敬老の日を祝う会』 について話し合います。 ※カラオケ開放の間に行います。	
休館日	1日カラオケ	カラオケ ×	1日カラオケ	カラオケ ×		
	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ×		
		栄町健康体操 11時～ 11時40分 たのしい物づくり ～革の人形ブローチ～ 1時30分～ 3時30分		健康チェックの日 9時～11時 スローエアロ② 2時～3時		

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

『(裏)栄町健康体操』

日時：8月10日・24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

『おいしい珈琲を味わう』

日時：8月17日(木) 1時30分～2時30分

内容：珈琲の淹れ方や知識を学びながら、淹れたての美味しい珈琲を楽しめます。午後の優雅なひと時をどうぞ。　今月はアイスコーヒーが楽しめます。

定員：20名(当日受付にて先着順)

講師：篠　美津子氏(喫茶店オーナー)



申込不要

『よろず相談会』

日時：8月18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、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

『整体師による骨盤やわらか体操』

日時：8月4日・25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

『のびのび体操』

日時：8月1日(火) 2時～3時　*受付：1時～18日(金) 10時30分～11時30分

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

『絵はがき作り』

日時：8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。

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。

事前申込

『脳トレ学園』

日時：8月3日(木) 1時30分～3時

内容：認知症予防を目的とした指体操や計算、漢字などの脳トレ問題に取り組みます。

定員：16名(先着順)

講師：敬老館職員

お申込：7月20日(木)～

事前申込

『ボランティアサロン』

日時：8月25日(金) 2時30分～3時30分

内容：児童館の子供達と一緒に工作をした後にゲームをして楽しめます。

定員：6名(先着順)

お申込：7月20日(木)～

申込不要

『音楽リハビリ』

日時：8月7日(月) 10時30分～11時30分

10時30分～11時30分　*受付：9時30分～

8月22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：8月31日(木) 9時～11時

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

『輪投げ』

日時：8月2日・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。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://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)

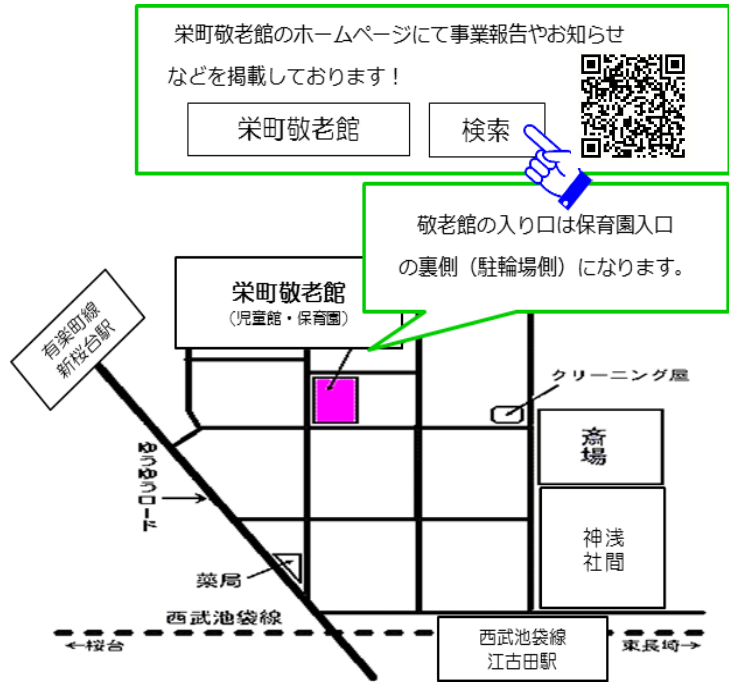
【来館方法】

★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)
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
21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。

8月の【変わり湯♨】は、
9日・23日(水)に開催します！