

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 6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5月20日第63号

事前申込 『初心者向け パソコン相談会』

日時：6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・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：5月27日(土)～
※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：①6月13日(火)
②6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：5月20日(土)～6月3日(土)
発表：6月6日(火)

事前申込 『たのしい小物づくり ～石鹸デコパージュ～』

日時：①6月22日(木)1時30分～2時30分
②6月29日(木)1時30分～2時30分
※①か②のどちらかをお選びください。
内容：花柄やフルーツ柄のペーパーナプキンを
使って石鹸をかわいくデコレーションしま
す。
定員：各15名(先着順)
講師：敬老館職員
お申込：5月25日(木)～定員に達するまで

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。

軽便 『パーカッションとピアノの集い』

日時：6月10日(土)3時～4時
内容：ピアノとパーカッションが奏でる音楽を
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：米津 岳・井上 麻美(法人職員)
*カラオケ開放は2時40分までとなります。

事前申込 『ボランティア講座 ～7千体験付き!～』

日時：6月23日(金)2時～3時30分
内容：ボランティアってどんなものがあるの?
活動の紹介や方法を学びます。近隣施設や
多世代交流のきっかけづくりをしませんか?
定員：15名(先着順)
講師：岡本 朋子氏(練馬区社会福祉協議会)
お申込：5月20日(土)～定員に達するまで
*カラオケ開放は3時40分より開催します。

- 募集
しています**
- 洗濯済の古布(シーツ、木綿のシャツ)
 - 未使用の切手、(使用済みも可)
 - 未使用のはがき(書き損じも可)
 - ベルマーク

募集期間：5月20日(土)～
皆様からお寄せいただいた物品は、地域福祉活動への
支援に活用します。ご協力をお願いいたします。

【6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(木)	2(金)	3(土)			
『利用者懇談会』 日時：6月2日(金)2時～3時 内容：カラオケの使用法などについて意見交換を 行います。 ※カラオケ開放の間に行います。	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○			
	入浴 ×	入浴 ○	入浴 ○			
	初心者コース④ 10時30分～ 11時30分	骨盤ゆわらか体操 10時30分～ 11時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分			
	利用者懇談会 2時～3時					
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(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 ○
	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	輪投げ 11時～正午 *10時30分から自 主練習に開放してま す	輪投げ 11時～正午 *10時30分から自 主練習に開放してま す	栄町健康体操 11時～ 11時40分	折り紙教室 10時30分～正午
		のびのび体操 2時～3時	レッツ!!脳活② 2時～3時30分	絵はがき作り 1時30分～ 3時30分		パーカッション とピアノの集い 3時～4時
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(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	骨盤ゆわらか体操 アドバンス③ 10時30分～ 11時30分	骨盤ゆわらか体操 アドバンス③ 10時30分～ 11時30分	初心者コース⑤ 10時30分～ 11時30分	のびのび体操 10時30分～ 11時30分
	生活体操 2時～3時15分		レッツ!!脳活③ 2時～3時30分	おいしい咖啡を 味わう 1時30分～ 2時30分	よろず相談会 1時～2時	
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(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	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	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	栄町健康体操 11時～ 11時40分	骨盤ゆわらか体操 10時30分～ 11時30分
	生活体操 2時～3時15分		レッツ!!脳活③ 2時～3時30分	たのしい物づくり ～石鹸デコパージュ ～ ①1時30分～ 2時30分	ボランティア講座 ～7千体験付き～ 2時～3時30分	
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	1日カラオケ	
	入浴 ○	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	骨盤ゆわらか体操 アドバンス④ 10時30分～ 11時30分	骨盤ゆわらか体操 アドバンス④ 10時30分～ 11時30分	たのしい物づくり ～石鹸デコパージュ ～ ②1時30分～ 2時30分	
	音楽リハビリ 2時～3時					

6月29日(木)
『健康チェックの日』
9時30分～11時

<カラオケ開放時間変更のお知らせ>7日・21日：中止/10日：2時40分まで・23日：3時40分から

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：6月8日・22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 『**折り紙教室**』

日時：6月9日(金) 10時30分～正午
 内容：「アジサイ」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 『**折り紙教室～おさらし編～**』

日時：6月26日(月) 10時30分～正午
 内容：6月の折り紙教室で習った作品の折り方をおさらしします。
 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 『**整体師による骨盤やわらか体操**』

日時：6月2日・23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：6月6日(火) 2時～3時 *受付：1時～16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(エアロビクスインストラクター)

申込不要 『**おいしい珈琲を味わう**』

日時：6月15日(木) 1時30分～2時30分
 内容：珈琲の淹れ方や知識などを学びながら、淹れたての美味しい珈琲を楽しみます。午後の優雅なひと時をどうぞ。
 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 『**絵はがき作り**』

日時：6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。
 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 『**音楽ハビリ**』

日時：6月5日(月) 10時30分～11時30分
 *受付：9時30分～
 6月27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：6月29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：6月16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

♪**カラオケしませんか**♪

午後1時～4時30分(火・木除く)カラオケ開放を行っています。※事業開催時は時間変更・中止あり



申込不要 『**輪投げ**』

日時：6月7日・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!



【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)
 年未年始(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

栄町敬老館のホームページにて事業報告やお知らせなどを掲載しております!

栄町敬老館 検索

敬老館の入り口は保育園入口の裏側(駐輪場側)になります。



<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 12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。

6月の【変わり湯♨】は、第2・4水曜日に開催します!