

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 12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11月20日第69号

事前申込 『初心者向け パソコン相談会』

日時：12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：11月27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 『生活体操』

日時：①12月12日(火)
②12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：11月20日(月)～12月2日(土)
発表：12月5日(火)

申込不要 『ボランティアサロン ～小物づくり～』

日時：12月25日(月) 10時30分～正午
内容：毛糸を使って「みのむし」を作ります。
作品は子供達にプレゼントします。
定員：10名程度(当日受付にて先着順)

申込不要 『栄町年末寄席』

日時：12月11日(月) 2時～3時
定員：30名(当日受付にて先着順)
内容：年末恒例！皆様一緒に笑って年忘れ♪
出演：桜台落語ネットワークの皆様
※カラオケ開放は3時30分より開催します。



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。

申込不要 『筑波大学附属 視覚特別支援学校コンサート』

日時：12月16日(土) 2時～2時40分
内容：ピアノやサクソなどの演奏をお楽しみ
ください♪
定員：30名程度(当日受付にて先着順)
出演：筑波大学附属視覚特別支援学校の皆様
※カラオケ開放は3時より開催します。

事前申込 『骨盤やわらか体操 ～アドバンスクラス～』

日時：平成30年1月～3月毎月第2・4水曜日
10時30分～11時30分(全6回)
内容：チューブとボールを使って骨盤体操を行
います。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：11月20日(月)～12月18日(月)
発表：12月20日(水)
※当選の方は金曜日開催の「整体師による骨盤やわ
らか体操」にはご参加いただけません。ご了承ください。

【12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。

	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
音楽リハビリ		10時30分～11時30分					
感染症予防講座			10時30分～11時				
栄町健康体操			11時～11時40分				
のびのび体操			2時～3時				
輪投げ				11時～正午			
レッツ!!脳活④				1時30分～3時			
初心者コース⑤					10時30分～11時30分		
折紙教室					10時30分～正午		
栄町健康体操						11時～11時40分	
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
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				
生活体操			2時～3時15分				
折紙教室～おさらい編～				10時30分～正午			
(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		
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	
筑波大学附属視覚特別支援学校コンサート							2時～2時40分
よろず相談会					1時～2時		
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
1日カラオケ							
入浴							
児童館交流							
栄町健康体操							
輪投げ							
レッツ!!脳活⑤							
初心者コース⑥							
骨盤やわらか体操							
おいしい珈琲を味わう							
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
1日カラオケ							
入浴							
ボランティアサロン～小物づくり～							
栄町健康体操							
健康チェックの日							
栄町健康体操							
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
1日カラオケ							
入浴							
音楽リハビリ							
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
1日カラオケ							
入浴							
音楽リハビリ							
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
1日カラオケ							
入浴							
音楽リハビリ							
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
1日カラオケ							
入浴							
音楽リハビリ							
カラオケ	○	○	×	○	×	○	○
入浴	○	○	○	○	×	○	○
1日カラオケ							
入浴							
音楽リハビリ							



年末年始は
(12/29～1/3)
休館となります。
平成30年1月4日(木)
より通常開館します。

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：12月14日・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。
 定員：20名程度 持ち物：フェイスタオル
 講師：栄町敬老館職員

申込不要 『**折り紙教室**』

日時：12月8日(金) 10時30分～正午
 内容：「ポチ袋」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)
 ※『おさらい会』は13日(水) 10時30分から正午に開催します。



申込不要 『**おいしい珈琲を味わおう**』

日時：12月21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みます。
 今回は珈琲の飲み比べクイズをします。
 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 『**整体師による骨盤やわらか体操**』

日時：12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 『**のびのび体操**』

日時：12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 『**絵はがき作り**』

日時：12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：12月4日(月) 10時30分～11時30分 *受付:9時30分～
 12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：12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せましょう！
 定員：15名程度(当日受付にて先着順)

申込不要 『**感染症予防講座**』

～インフルエンザや冬に流行する感染症を予防しよう～
 日時：12月5日(火) 10時30分～11時
 内容：冬に流行する感染症について、正しい知識と予防を学びます。
 定員：25名程度(当日受付にて先着順)
 講師：第2育秀苑支所 看護職員

申込不要 『**よろず相談会**』

日時：12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：12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 11日(月)は終日ご利用いただけません。 ※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。

12月の【変わり湯♨】は、8日・22日(金)に開催します！ ※22日(金)はゆず湯です♪