

※うら面もご覧ください！

# 栄町敬老館だより 7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6月20日第64号

## 事前申込 『初心者向け パソコン相談会』

日時：7月10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：6月27日（火）～  
※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：①7月11日（火）  
②7月18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：6月20日（火）～7月1日（土）  
発表：7月4日（火）

## 事前申込 『たのしい小物づくり ～金魚の切り絵～』

日時：7月6日（木）2時～3時30分  
内容：金魚の切り絵で涼しげなアートを作ります。  
定員：15名（先着順）  
講師：敬老館職員  
お申込：6月20日（火）～

## ♪カラオケしませんか♪

基本的に、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 詳しくは裏面のカレンダーをご覧ください。

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 ～若さあふれるサクソフォンカルテット～ 『夏のサクソコンサート』

日時：7月22日（土）3時～4時  
内容：サクソを四重奏による演奏と、  
歌も楽しめます。  
定員：40名程度（当日受付にて先着順）  
出演：スーリールサクソフォンカルテット  
（武蔵野音楽大学生）  
\*カラオケ開放は2時45分までとなります。

## 『ボランティアサロン』

1、2のお手伝いをしてくださる方大募集！！

### 事前申込 1 児童館の夏まつりお手伝い

日時：7月8日（土）①3時～4時  
②4時～5時  
内容：併設児童館の「夏まつり」に輪投げで参加  
します。子供たちに景品を渡したり、  
輪投げの輪を配るお手伝いをお願いします。  
定員：各3名（先着順）  
お申込：6月20日（火）～

### 申込不要 2 古布を切る軽作業・簡単な小物づくり

日時：7月24日（月）10時30分～11時30分  
内容：古布や古切手を切る軽作業や簡単な  
小物づくりをします。

## 【7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。

2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (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④ 2時～3時30分	カラオケ × 入浴 × 初心者コース⑥ 10時30分～ 11時30分 たのしい物づくり 2時～3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤ゆわらか体操 10時30分～ 11時30分	1 (土) カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
休館日	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	カラオケ × 変わり湯 ○ 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 ○ 骨盤ゆわらか体操 アドバンス⑤ 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 × (真) 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	カラオケ ○ 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分～正午 利用者懇談会 2時～3時	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
休館日	休館日 (海の日)	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⑤ 2時～3時30分	カラオケ × 入浴 × 初心者コース⑦ 10時30分～ 11時30分 おさらい会 1時～3時30分	1日カラオケ 入浴 ○ よろず相談会 1時～2時	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 夏のサクソ コンサート 3時～4時
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
休館日	1日カラオケ 入浴 ○ ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 変わり湯 ○ 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 ○ 骨盤ゆわらか体操 アドバンス⑥ 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 (真) 栄町健康体操 11時～11時40分 民謡教室 2時～3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤ゆわらか体操 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
30 (日)	31 (月)	<div data-bbox="1855 1837 2507 2047" data-label="Text"> <p>軽種 『輪投げ』 日時：7月5日・19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。</p> </div>		<div data-bbox="2522 1837 2923 2047" data-label="Text"> <p>カラオケ開放時間変更の お知らせ 5日・19日：中止 22日：2時45分まで</p> </div>		

**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：7月13日・27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：7月14日(金) 10時30分～正午  
 内容：「浴衣」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：7月27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 『整体師による骨盤やわらか体操』**

日時：7月7日・28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：7月4日(火) 2時～3時  
 \*受付：1時～  
 31日(月) 10時30分～11時30分  
 \*受付：9時30分～  
 ※開催日にご注意ください  
 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 『音楽リハビリ』**

日時：7月3日(月) 10時30分～11時30分  
 \*受付：9時30分～  
 7月25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：7月27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)

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



**申込不要 『折り紙教室～おさらし編～』**

日時：7月20日(木) 1時30分～3時  
 内容：7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 『よろず相談会』**

日時：7月21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 『絵はがき作り』**

日時：7月13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。

**< 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  
 10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。

7月の【変わり湯♨】は、11日・25日(火)に開催します!

**【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