

※うら面もご覧ください！

# 栄町敬老館だより 11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10月20日第68号

## 事前申込 『初心者向け パソコン相談会』

日時：11月13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：10月27日(金)～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：①11月14日(火)  
②11月21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：10月20日(金)～11月4日(土)  
発表：11月7日(火)

## 事前申込 『防犯講座』 ～他人事じゃない!振り込め詐欺対策～

日時：11月17日(金)  
1時30分～2時30分  
内容：振り込め詐欺への対策と実際の被害などを  
説明します。  
定員：20名(※事前申込にて先着順※)  
講師：練馬警察署員  
お申込：10月20日(金)～定員に達するまで  
※カラオケ開放は2時30分からとなります。



## 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。

## 事前申込 『パソコンで 年賀状を作ろう』

日時：11月6日(月) 1時～3時30分  
内容：パソコンの「Word」機能を使って年賀状を  
作成します。  
※年賀状ソフトは使用しません。  
定員：6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  
(Microsoft Wordが必要です。)  
お申込：10月20日(金)～定員に達するまで  
\*カラオケ開放は中止となります。

## 事前申込 『タブレット体験会』

日時：11月27日(月) 10時～正午  
内容：タブレット型のコンピューターを実際に  
操作します。写真や地図検索など、様々  
なタブレットの機能を体験できます。  
定員：15名(抽選)  
講師：NPO法人 竹箒の会  
お申込：10月20日(金)～11月10日(金)  
発表：11月13日(月)  
※タブレットは貸出いたします



## 【11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(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
	カラオケ ○ 入浴 ○ 輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活② 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース③ 10時30分～ 11時30分	休館日 (文化の日)	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分		
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
休館日	カラオケ × 入浴 ○ 音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分 パソコンで 年賀状を作ろう 1時～3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 ○ 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 × (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	カラオケ ○ 変り湯 折り紙教室 10時30分～ 正午	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(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 × 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③ 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース④ 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ のびのび体操 10時30分～ 11時30分 よろず相談会 1時～2時 防犯講座 1時30分～ 2時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ 折り紙教室 ～おさらい編～ 10時30分～ 正午	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 ○ 骨盤ゆわらか体操 アドバンス⑥ 10時30分～ 11時30分	休館日 (勤労感謝の日)	カラオケ ○ 変り湯 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
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	カラオケ開放 時間変更のお知らせ  6日：中止 1日・15日：3時30分から 17日：2時30分から	
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ タブレット体験会 10時～正午	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 音楽リハビリ 2時～3時	1日カラオケ 入浴 ○ ボランティアサロン 10時～11時	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時～11時 民謡を楽しむ会 2時～3時30分		

**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：11月9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：11月10日(金) 10時30分～正午  
 内容：来年の干支「いぬ」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、20日(月) 10時30分から正午に開催します。



**申込不要** 『**よろず相談会**』

日時：11月17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：11月24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：11月7日(火) 2時～3時\*受付：1時～17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：11月9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：11月6日(月) 10時30分～11時30分  
 \*受付：9時30分～  
 11月28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：11月30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)

**事前申込** 『**輪投げのお手伝い募集**』

日時：11月18日(土) 2時～3時  
 内容：近隣の福祉施設「えごのみ」さん開催のバザーに、輪投げで参加します。  
 当日、お手伝いして下さる方を募集します。  
 定員：4名(※事前申込にて先着順※)  
 お申込：10月20日(金)～定員に達するまで



**申込不要** 『**民謡を楽しむ会**』

日時：11月30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** 『**輪投げ**』

日時：11月1日・15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 13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。

11月の【♨変わり湯♨】は、10日・24日(金)に開催します！