

※うら面もご覧ください！

# 栄町敬老館だより 10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9月20日第67号

## 栄町 健康まつり～健康的に暮らすために～

### 『血管年齢測定』

日時：10月30日（月）  
9時15分～11時  
内容：血管年齢測定と看護師による健康相談  
定員：15名（先着順）  
お申込：10月5日（木）～定員に達するまで

### 『健康的に暮らすための食を考える』

日時：10月30日（月） 1時30分～2時30分  
内容：健康的な生活には食が欠かせません。  
今こそ健康長寿を目指しましょう。  
講師：高橋 勝子氏（糖尿病療養指導士）  
定員：30名（当日受付にて先着順）

### 『梅ちゃん先生の健康体操』

日時：10月30日（月）  
2時45分～3時30分  
内容：日々を健康的に、活動的に過ごせるよ  
うな体づくりのコツをお教えします。  
講師：梅原 智子氏（介護予防運動指導員）  
定員：20名（当日受付にて先着順）

### 『ロコモ体操』

日時：10月31日（火） 2時～3時30分  
内容：運動器の働きが衰えるのを予防するための  
運動を学びます。  
講師：台座氏（スポーツクラブインストラクター）  
定員：20名（先着順）  
お申込：9月20日（水）～定員に達するまで

事前  
申込

受付は窓口または電話にて  
受付時間：9時～5時

☎ 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

### 『初心者向け パソコン相談会』

日時：10月16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：9月27日（水）～  
※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、パソコンをお持ちの方はご相談ください。

申込  
不要

### 『秋のジャズコンサート』

日時：10月14日（土）3時～4時  
内容：歌謡曲、映画音楽などをニューオリンズジャズ  
にアレンジした曲を演奏します。  
♪聖者の行進 ♪月光值千金など  
定員：40名程度（当日受付にて先着順）  
出演：西村崇史とスウィングンポストマン

事前  
申込

### 『レッツ!!脳活』

日時：10月18日～平成30年3月7日  
1時30分～3時 全10回  
(月2回・水曜日)  
内容：認知症予防を目的とした脳トレ問題（計算・  
パズル・なぞなぞ等）や簡単ストレッチを行いま  
す。  
※初回と最終回にファイブ・コグテストを行いま  
す。  
定員：16名（先着順）  
講師：栄町敬老館職員  
お申込：9月20日（水）～定員に達するまで

【10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 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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	カラオケ × 入浴 × 初心者コース① 10時30分～ 11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
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
休館日	休館日 (体育の日)	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 ○ 骨盤ゆわらか体操 アドバンス③ 10時30分～ 11時30分 レッツ!!脳活① 1時30分～3時	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 ○ 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分～ 正午 よろず相談会 1時～2時	カラオケ ○ 入浴 ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 ジャズコンサート 3時～4時
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (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 ボランティアサロン 10時～11時	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	カラオケ × 入浴 × 初心者コース② 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	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	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
休館日	1日カラオケ 入浴 ○	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	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤ゆわらか体操 アドバンス④ 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時30分～11時 (裏)栄町健康体操 11時～11時40分 折り紙教室 ～おさらい編～ 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 ○ 骨盤ゆわらか体操 10時30分～ 11時30分 たのしい物づくり ～ペーパーブロック～ 2時～3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
29 (日)	30 (月)	31 (火)	カラオケ開放 時間変更のお知らせ 14日：2時30分まで 18日：3時30分から 27日・30日：中止			
休館日	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康まつり 血管年齢測定 9時15分～11時 健康的に暮らすため 1時30分～ 2時30分 梅ちゃん先生体操 2時45分～ 3時30分	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康まつり 栄町健康体操 11時～ 11時40分 ロコモ体操 2時～3時30分				

申込  
不要

### 『よろず相談会』

日時：10月20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。  
※ご相談の際は別室を用意します。  
相談員：第2育秀苑支所職員

**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」やフリフリグッパ体操など。  
 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：10月12日・26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：10月13日(金) 10時30分～正午  
 内容：「くま」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。  
 ※『おさらい会』は26日(木) 1時30分から開催します。



**事前申込** 『**たのしい小物づくり**  
 ～ペーパーブロックで犬を作ろう～』  
 ※事前申し込み講座です。お申込は窓口またはお電話にて  
 日時：10月27日(金) 2時～3時30分  
 内容：三角の折り紙を組み合わせて犬を作ります。  
 定員：12名(先着順)  
 講師：ご利用者ボランティア  
 お申込：9月20日(水)～定員に達するまで

**申込不要** 『**整体師による骨盤やわらか体操**』  
 日時：10月6日・27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：各日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：10月3日(火) 2時～3時 \*受付：1時～20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：10月12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** 『**おいしい珈琲を味わう**』  
 日時：10月19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。  
 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)

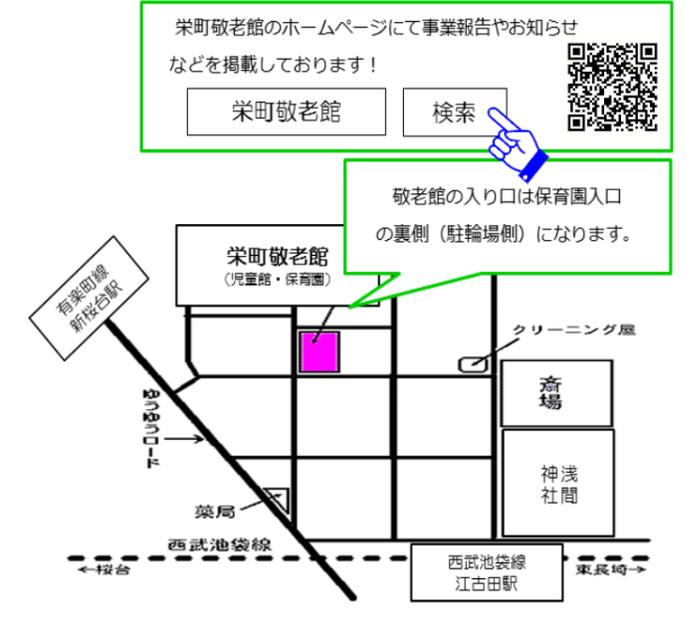
**申込不要** 『**音楽リハビリ**』  
 日時：10月2日(月) 10時30分～11時30分 \*受付：9時30分～  
 10月24日(火) 2時～3時 \*受付：1時～  
 内容：音楽講師の伴奏に合わせて、季節の歌や歌謡曲など様々な曲を歌います。また、楽器を使いリズムやボイストレーニングも行います。  
 定員：各日27名(当日受付にて先着順)  
 講師：上田 好氏(音楽講師)

**申込不要** 『**健康チェックの日**』  
 日時：10月26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** 『**ボランティアサロン**』  
 日時：10月16日(月) 10時～11時  
 内容：古布を切る軽作業、そうきん作り、毛糸を使った小物づくり等を行います。お手伝いして下さる方は当日、直接ご来館ください。

**事前申込** 『**生活体操**』 ※事前申し込み講座です。お申込は窓口またはお電話にて  
 日時：① 10月10日(火) ② 10月17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：9月20日(水)～9月30日(土)  
 発表：10月3日(火)

**【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



**<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  
 16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。

10月の【変わり湯♨】は、14日・28日(土)に開催します！