

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 5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4月20日第62号

事前申込 『初心者向け パソコン相談会』

日時：5月8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：4月27日(木)～
※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：①5月9日(火)
②5月16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：4月20日(木)～4月28日(金)
発表：5月1日(月)

申込不要 『音楽リハビリ』

日時：5月1日(月)10時30分～11時30分
23日(火)2時～3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。また楽器を使ったりリズムや、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)

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。

事前申込 『練馬区健康いきいき体操』

日時：5月30日(火)1時30分～2時30分
内容：練馬区健康いきいき体操は、筋力アップやストレッチの要素を入れた区民体操です。「練馬区の歌～わが街ねりま～」に合わせて楽しく体操をしましょう。座位、立位両方の指導を受けられます。
定員：20名(先着順)
講師：小俣 淳子氏(健康運動指導士)
ボランティア3名
お申込：4月25日(火)～定員に達するまで

事前申込 『～認知症予防講座～ レッツ!!脳活』

日時：5月31日(水)～9月27日(水)
毎月第1・3水曜日(全10回)
2時～午後3時30分
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を行います。
定員：16名(先着順)
講師：栄町敬老館職員
お申込：4月25日(火)～定員に達するまで

【5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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
	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	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(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 ○ 骨盤ゆわらか体操 アドバンス① 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 ○ 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分～正午	カラオケ ○ 変わり湯 栄町健康体操 11時～ 11時40分
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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 生活体操 2時～3時15分	カラオケ ○ 入浴 ○ 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	カラオケ × 入浴 × 初心者コース③ 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	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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 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② 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 民謡を楽しむ会 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 ○ 変わり湯 栄町健康体操 11時～ 11時40分
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	<div data-bbox="2300 1606 2923 1942" data-label="Text"> <p>申込不要 『よろず相談会』 日時：5月19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、何でもお伺いいたします。お気軽にご利用ください。 ※ご相談の際は個別の部屋を用意いたします。 相談員：第2育務支部職員</p> </div>		
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 練馬いきいき体操 1時30分～ 2時30分	カラオケ × 入浴 ○ レッツ!!脳活① 2時～3時30分			

<カラオケ開放時間変更のお知らせ> 31日：中止(事業開催のため)

体操しませんか？

栄町敬老館では、さまざまな体操講座を開催しています。事前申し込みが不要の講座もございますので、お気軽にご参加ください。

一緒に体を動かしましょう！！



【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

【(裏)栄町健康体操】

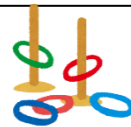
日時：5月11日(木) 11時～11時40分
 内容：音読、タオル体操、「みんなの体操」などを行います。『栄町健康体操』と違った内容になりますので、こちらもどうぞ。

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



【輪投げ】

日時：5月17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

【整体師による骨盤やわらか体操】

日時：5月26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。動きやすい格好でお越しください。
 定員：20名(当日受付にて先着順)
 講師：勝村 奈知子氏(整体師)

【のびのび体操】

日時：5月2日(火) 2時～3時
 *受付：1時～
 19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(エアロピクスインストラクター)

【健康チェックの日】

日時：5月25日(木) 9時30分～11時
 内容：「体重測定」や「体力測定」(開眼片足立ち・握力・体前屈)をチェックします。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

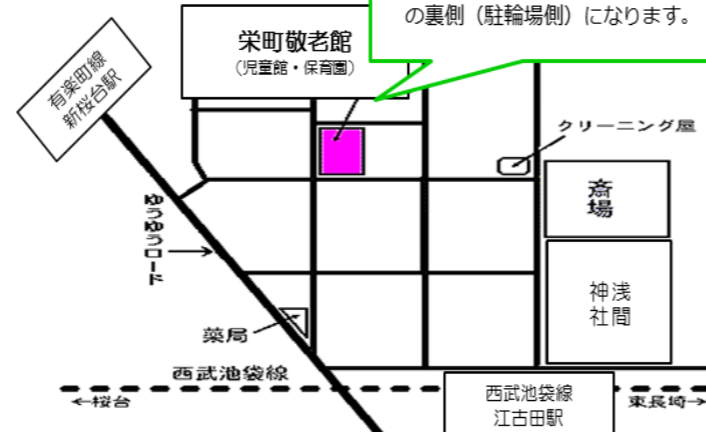
栄町敬老館のホームページにて事業報告やお知らせなどを掲載しております！

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。



【絵はがき作り】

日時：5月11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。

【民謡を楽しむ会】

日時：5月25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。

【折り紙教室】

日時：5月12日(金) 10時30分～正午
 内容：和紙で作る「バラの花」
 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)
 ※折り紙は当館でご用意致します。



【折り紙教室～おさらし編～】

日時：5月22日(月) 10時30分～正午
 内容：5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

ホームページでは講座のご案内をはじめ、活動報告やスタッフブログなど様々な情報やお楽しみいただける記事を掲載しております。パソコンやスマホで「栄町敬老館」と検索してご覧ください。

< 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
 8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。

5月の【変わり湯♨】は、第2・4土曜日に開催します！