

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 3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2月20日第60号

事前申込 『初心者向けパソコン相談会』

日時：3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：2月27日（月）～
※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 『初心者コーラス教室（前期）』

日時：4月～9月 毎月第1・3木曜日（全12回）
10時30分～11時30分
※最終回（12回目）に【卒業発表会】を予定。
内容：音楽講師の指導の元、コーラスの基礎を学びます。課題曲：3曲
定員：30名（抽選）※初めての方優先
講師：上田 好氏（音楽講師）
お申込：2月20日（月）～3月16日（木）
発表：3月21日（火）

申込不費 『輪投げ』

日時：3月1日（水）、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。初めての方も大歓迎！
※『3館対抗わなげ交流会』のお知らせは、増刊号をご覧ください。

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

事前申込 『リフレッシュ体操～1時間でわかる介護予防運動～』

日時：3月3日（金） 2時～3時
内容：介護予防に必要なトレーニングを、ボールやラップの芯を使って楽しく行ないます。
定員：20名（先着）
講師：篠職員
(介護予防運動指導員・中村敬老館職員)
お申込：2月20日（月）～ 定員に達するまで

事前申込 『環境と私たちの暮らし体験学習会』

日時：3月8日（水） 1時30分～3時30分
内容：家電の消費電力を測ったり、省エネクイズに挑戦！簡単アクリルタワシも作ります。
定員：20名（先着）
講師：ねり☆エコ事務局長 安江松児氏
お申込：2月20日（月）～ 定員に達するまで

事前申込 『認知症サポーター養成講座』

日時：3月22日（水） 1時30分～3時
内容：認知症についての正しい知識や、接し方について学びます。受講者にはオレンジリングを授与します。
定員：20名（先着）
講師：村松マキ氏
(認知症サポーターキャラバン・メイト)
お申込：2月20日（月）～ 定員に達するまで
※カラオケ開放は3時30分より開催します。

◇入浴：1時～4時（入浴利用のお休み→木曜日） ※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（カラオケ利用のお休み→火、木曜日）
※変更する場合があります。詳しくは、カレンダーをご覧ください！ ※【1日カラオケ】9時～正午、1時～4時30分

3月スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
	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 × 初心者コーラス⑩ 10時30分～11時30分 ※申込終了	カラオケ × 入浴 ○ 骨盤ゆわらか体操 10時30分～11時30分 リフレッシュ体操 2時～3時 ※事前申込	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時40分		
5(日)	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 変わり湯 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⑥ 10時30分～11時30分 ※申込終了 環境と私たちの暮らし講座 1時30分～3時30分	カラオケ × 入浴 × 絵はがき作り 1時30分～3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～11時40分	
12(日)	カラオケ ○ 入浴 ○	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 ※事前申込	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 × 初心者コーラス⑩ 10時30分～11時30分 ※申込終了	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 卒業発表会&春うららコンサート 3時～4時15分
19(日)		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 ※事前申込	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 ※申込終了 認知症サポーター養成講座 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時30分～11時	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 アコースティックギターコンサート 2時～3時
26(日)	1日カラオケ 入浴 ○	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	1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 × 民謡教室 2時～3時30分	1日カラオケ 入浴 ○ 利用者懇談会 2時～3時	


申込不要 『のびのび体操』
 日時：3月7日(火) 2時～3時
 17日(金) 10時30分～11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(エアロビクスインストラクター)

申込不要 『音楽リハビリ』
 日時：3月6日(月) 10時30分～11時30分
 28日(火) 2時～3時
 内容：音楽講師の伴奏に合わせて、懐かしい歌を歌いながらストレッチ等を行います。
 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 『絵はがき作り』
 日時：3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。
◆講師による添削◆
 定員：24名
 受付：1時～
 (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。
 持ち物：筆拭き用の布
 講師：鶴岡 桃華氏

申込不要 『よろず相談会』
 日時：3月17日(金) 1時～2時
 内容：ご自身のお困りごとや、ご家族の不安や悩みなど、どこに・誰に相談すればいいのかわからない事を何でもお伺いいたします。
 ※ご相談の際は個別のお部屋をご用意いたします。
 相談員：第2育秀苑支所職員

申込不要 『折り紙教室』
 日時：3月10日(金) 10時30分～正午
 内容：『花』を作ります
 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)
 ※折り紙は当館でご用意致します。



申込不要 『健康チェックの日』
 日時：3月23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

『利用者懇談会』
 日時：3月31日(木) 2時～3時
 内容：敬老館からのお知らせや、日頃館をご利用のご意見やご要望をお聞かせ下さい。
 どなたでもご参加いただけます。
 ※1日カラオケの間で開催します。

申込不要 『民謡教室』
 日時：3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)

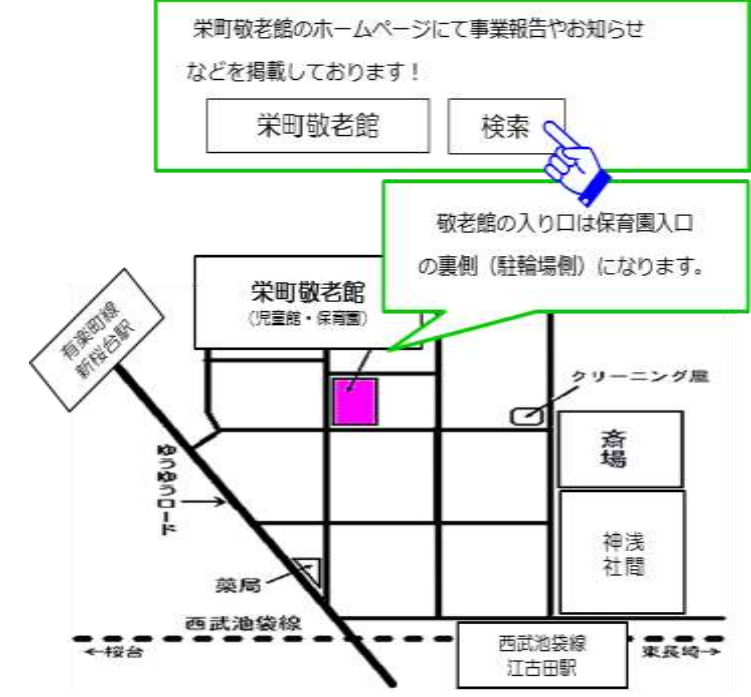


事前申込 『生活体操』
 日時：①3月14日(火)
 ②3月21日(火)
 2時～3時15分
 内容：転倒予防や筋力維持のために有酸素運動や自重を使った筋トレなどを行います。
 定員：各日20名(抽選)
 講師：高木 菜穂子氏
 お申込：2月20日(月)～3月6日(月)
 発表：3月7日(火)

申込不要 『整体師による骨盤やわらか体操』
 日時：3月3日(金)・24日(金)
 10時30分～11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)

申込不要 『栄町健康体操』 毎週火曜日・土曜日 11時～11時40分
 講師が講師となり、音読やストレッチ、「練馬区健康いきいき体操」など行います。椅子に座って行なう体操が主となりますので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

【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)
 週に1度、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。館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。

3月の【変わり湯♨】は、火曜日に開催します!