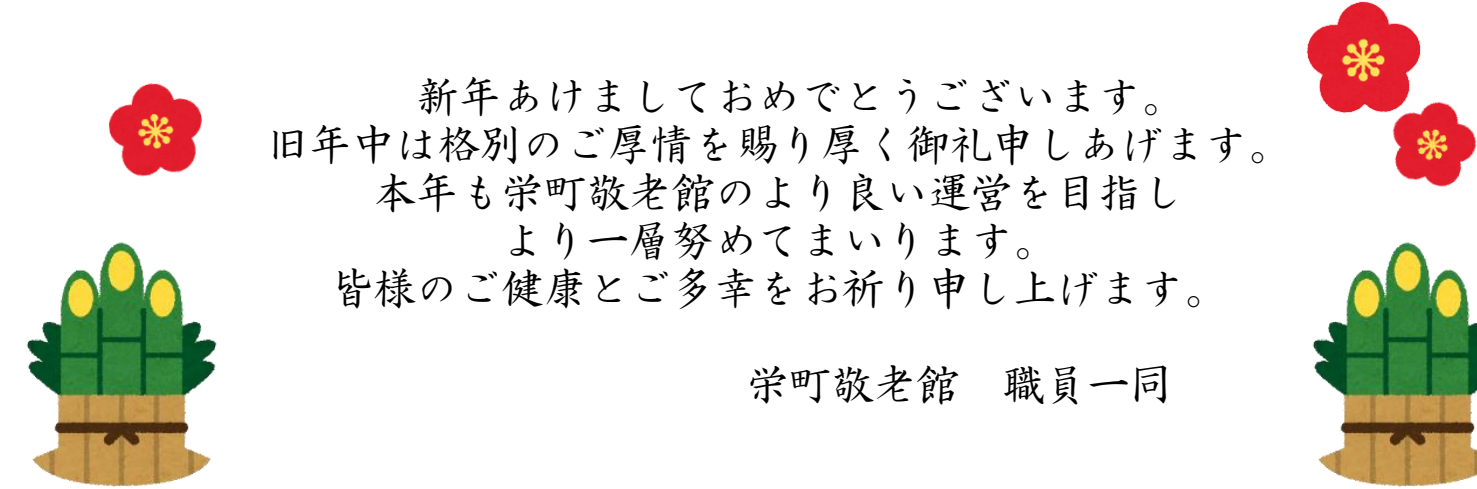


※うら面もご覧ください！

# 栄町敬老館だより 1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30年12月20日第82号



新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼申しあげます。  
本年も栄町敬老館のより良い運営を目指し  
より一層努めてまいります。  
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

栄町敬老館 職員一同

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**

抽選結果は、お電話または窓口にて  
各自ご確認をお願い致します。

事前  
申込

### 『スローエアロビック』

日時：1月17日・24日・31日（木）  
2時～3時（全3回）

内容：ゆっくりとしたテンポで行う軽体操  
です。音楽に合わせて体を動かします。

定員：20名（抽選）※全3回ご参加できる方

講師：日本エアロビック連盟インストラクター

お申込：12月20日（木）～1月10日（木）

発表：1月11日（金）から各自ご確認ください

申込  
不要

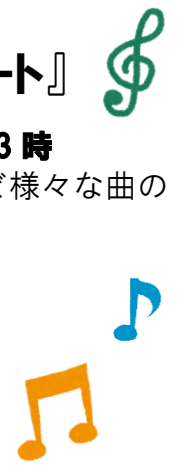
### 『声楽とピアノの デュオコンサート』

日時：1月26日（土）2時～3時

内容：クラシックやポップスなど様々な曲の  
演奏をお楽しみください。  
♪糸 ♪エーデルワイス  
♪冬のメドレー など

定員：40名程度（当日受付）

出演：高木 未佳氏（声楽）  
福嶋 碧菜氏（ピアノ）  
（日芸大学院生）



事前  
申込

### 『みんなでボードゲーム』

日時：1月29日（火）2時～4時

内容：世界のボードゲームの紹介や、皆様で  
ゲームを楽しみます。ゲームのやり方  
は教えていただけるので、初めての方  
もご参加ください！

定員：16名（事前申込にて先着順）

講師：清水 正太郎氏  
（ボードゲームカフェオーナー）

お申込：12月20日（木）～定員に達するまで

事前  
申込

### ～新規登録者優先～ 『敬老館デビュー講座』

日時：1月30日（水）10時30分～正午

内容：敬老館の登録手続き方法、施設、講座  
の案内をします。また、石鹸デコパー  
ジュ作りの体験もできます。

定員：15名（事前申込にて先着順）

お申込：12月20日（木）～定員に達するまで



【1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。

| 30（日）                                                            | 31（月）                                                                            | 1（火）                                             | 2（水）                                                     | 3（木）                                                                                | 4（金）                                                                                   | 5（土）                                                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 年末年始（12/29～1/3）は<br>休館となります。<br><br>平成31年1月4日（金）より<br>通常通り開館します。 |                                                                                  |                                                  | カラオケ開放<br>時間変更のお知らせ                                      |                                                                                     | カラオケ ○                                                                                 | カラオケ ○                                                       |
|                                                                  |                                                                                  |                                                  | 9日（水）                                                    | 3時30分から開放                                                                           | 入浴 ○                                                                                   | 入浴 ○                                                         |
|                                                                  |                                                                                  |                                                  | 19日（土）                                                   | 2時～3時のみ中止                                                                           | 骨盤やわらか体操<br>11時～正午                                                                     | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分                                     |
|                                                                  |                                                                                  |                                                  | 23日（水）                                                   | 3時30分から開放                                                                           |                                                                                        |                                                              |
|                                                                  |                                                                                  |                                                  | 26日（土）                                                   | 3時30分から開放                                                                           |                                                                                        |                                                              |
| 6（日）                                                             | 7（月）                                                                             | 8（火）                                             | 9（水）                                                     | 10（木）                                                                               | 11（金）                                                                                  | 12（土）                                                        |
| 休館日                                                              | カラオケ ○                                                                           | カラオケ ×                                           | カラオケ ○                                                   | カラオケ ×                                                                              | カラオケ ○                                                                                 | カラオケ ○                                                       |
|                                                                  | 入浴 ○                                                                             | 入浴 ○                                             | 入浴 ○                                                     | 入浴 ×                                                                                | ♨変わり湯♨                                                                                 | 入浴 ○                                                         |
|                                                                  | 音楽リハビリ<br>10時30分～<br>11時30分                                                      | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>生活体操<br>2時～3時15分 | 骨盤やわらか体操<br>アドバンス①<br>11時～正午<br><br>レッツ!!脳活⑦<br>1時30分～3時 | 健康チェックの日<br>9時～11時<br><br>ニコニコ体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>絵はがき作り<br>1時30分～<br>3時30分 | 折り紙教室<br>10時30分～<br>正午                                                                 | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分                                     |
|                                                                  |                                                                                  |                                                  |                                                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                              |
| 13（日）                                                            | 14（月）                                                                            | 15（火）                                            | 16（水）                                                    | 17（木）                                                                               | 18（金）                                                                                  | 19（土）                                                        |
| 休館日                                                              | 休館日<br>（成人の日）                                                                    | カラオケ ×                                           | カラオケ ○                                                   | カラオケ ×                                                                              | カラオケ ○                                                                                 | カラオケ ○                                                       |
|                                                                  |                                                                                  | 入浴 ○                                             | 入浴 ○                                                     | 入浴 ×                                                                                | 入浴 ○                                                                                   | 入浴 ○                                                         |
|                                                                  |                                                                                  | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>生活体操<br>2時～3時15分 | 輪投げ<br>11時～正午                                            | 初心者コース⑦<br>10時30分～<br>11時30分<br><br>スローエアロ①<br>2時～3時                                | のびのび体操<br>10時30分～<br>11時30分                                                            | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>利用者懇談会<br>2時～3時              |
|                                                                  |                                                                                  |                                                  |                                                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                              |
| 20（日）                                                            | 21（月）                                                                            | 22（火）                                            | 23（水）                                                    | 24（木）                                                                               | 25（金）                                                                                  | 26（土）                                                        |
| 休館日                                                              | カラオケ ○                                                                           | カラオケ ×                                           | カラオケ ○                                                   | カラオケ ×                                                                              | カラオケ ○                                                                                 | カラオケ ○                                                       |
|                                                                  | 入浴 ○                                                                             | 入浴 ○                                             | 入浴 ○                                                     | 入浴 ×                                                                                | ♨変わり湯♨                                                                                 | 入浴 ○                                                         |
|                                                                  | 初心者向け<br>パソコン相談会<br>①10時～11時<br>②11時～正午<br><br>折り紙教室<br>～おさらい会～<br>10時30分～<br>正午 | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>音楽リハビリ<br>2時～3時  | 骨盤やわらか体操<br>アドバンス②<br>11時～正午<br><br>レッツ!!脳活⑧<br>1時30分～3時 | ニコニコ体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>スローエアロ②<br>2時～3時                                    | 骨盤やわらか体操<br>11時～正午                                                                     | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>声楽とピアノの<br>デュオコンサート<br>2時～3時 |
|                                                                  |                                                                                  |                                                  |                                                          |                                                                                     |                                                                                        |                                                              |
| 27（日）                                                            | 28（月）                                                                            | 29（火）                                            | 30（水）                                                    | 31（木）                                                                               | 『利用者懇談会』<br>日時：1月19日（土）<br>2時～3時<br>内容：新年の挨拶など。<br>ぜひご参加ください。<br><br>※カラオケ開放を中断して行います。 |                                                              |
| 休館日                                                              | 1日カラオケ                                                                           | カラオケ ×                                           | カラオケ ○                                                   | カラオケ ×                                                                              |                                                                                        |                                                              |
|                                                                  | 入浴 ○                                                                             | 入浴 ○                                             | 入浴 ○                                                     | 入浴 ×                                                                                |                                                                                        |                                                              |
|                                                                  | ボランティアサロン<br>10時30分～<br>11時30分                                                   | 栄町健康体操<br>11時～<br>11時40分<br><br>ボードゲーム<br>2時～4時  | 敬老館デビュー<br>講座<br>10時30分～<br>正午                           | 初心者コース⑧<br>10時30分～<br>11時30分<br><br>スローエアロ③<br>2時～3時                                |                                                                                        |                                                              |

# 栄町敬老館 定期開催事業

| ◇当日の受付◇                                   |                              |                                                                                     |              |                                                     |
|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
| 事業名                                       | 日程                           | 時間                                                                                  | 定員           | 内容                                                  |
| 栄町健康体操<br>講師：敬老館職員                        | 毎週火・土曜日                      | 11 時～11 時 40 分                                                                      | 20 名<br>(先着) | 簡単ストレッチや練馬区健康いきいき体操を行います。                           |
| ニコニコ体操<br>講師：敬老館職員                        | 10 日(木)<br>24 日(木)           | 11 時～11 時 40 分                                                                      | 20 名<br>(先着) | タオル体操やフリフリグッパ体操を行います。                               |
| のびのび体操<br>講師：梅原 智子氏<br>(介護予防運動指導員)        | 18 日(金)                      | 10 時 30 分～11 時 30 分<br>(受付:9 時 30 分～)                                               | 25 名<br>(先着) | タオルを使ったストレッチや軽体操、呼吸を意識して行います。<br>持ち物:フェイスタオル        |
| 整体師による<br>骨盤やわらか体操<br>講師：勝村 奈知子氏<br>(整体師) | 4 日(金)<br>25 日(金)            | 11 時～正午<br>(受付:10 時～)<br>※1 月より開催時間が変わります。ご注意ください。<br>(変更前:10 時 30 分～ 変更後:午前 11 時～) | 20 名<br>(先着) | チューブを使って椅子や畳で行う骨盤体操です。体幹トレーニングや筋膜ストレッチもあります。        |
| 音楽リハビリ<br>講師：上田 好氏<br>(音楽講師)              | 7 日(月)                       | 10 時 30 分～11 時 30 分<br>(受付:9 時 30 分～)                                               | 27 名<br>(先着) | ピアノにあわせて、季節の歌や歌謡曲などを歌います。楽器を使ったり、簡単なボイストレーニングも行います。 |
|                                           | 22 日(火)                      | 2 時～3 時<br>(受付:1 時～)                                                                |              |                                                     |
| 折り紙教室<br>講師：山本 清美氏<br>敬老館職員               | 11 日(金)                      | 10 時 30 分～正午                                                                        | 24 名<br>(先着) | 1 月は『手裏剣』を折ります。                                     |
|                                           | ～おさらい会～<br>21 日(月)           | 10 時 30 分～正午                                                                        | 10 名<br>(先着) | 折り紙教室で折った作品のおさらいをします。                               |
| 絵はがき作り<br>講師：鶴岡 桃華氏<br>(南画講師)             | 10 日(木)                      | 1 時 30 分～3 時 30 分<br>(受付:1 時～)                                                      | 24 名<br>(先着) | 手本を参考に、季節の植物や風景などを描きます。<br>持ち物:筆拭き用の布               |
| ボランティアサロン                                 | 28 日(月)                      | 10 時 30 分～11 時 30 分                                                                 | 10 名         | 古布を切る軽作業や、館内の装飾作りを行います。                             |
| 健康チェックの日                                  | 10 日(木)<br>※開催日に<br>ご注意ください。 | 9 時～11 時<br>(受付:9 時～10 時 30 分)                                                      | 15 名<br>(先着) | 身体測定や体力測定、看護師による健康相談を行います。                          |
| 輪投げ                                       | 16 日(水)                      | 11 時～正午                                                                             | 16 名<br>(先着) | 初めての方もどうぞ！<br>10 時 30 分から練習できます。                    |

| ◆事前申込◆                                       |                                                                                       |                   |                                      |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 事業名                                          | 日程・時間                                                                                 | 定員                | 内容                                   |
| 生活体操<br>講師：高木 菜穂子氏                           | 8 日・15 日(火) 2 時～3 時 15 分<br>申込み:12 月 20 日(木)～12 月 28 日(金)<br>発表:1 月 4 日(金)～各自ご確認ください。 | 20 名<br>(抽選)      | 転倒予防や筋力維持の為に有酸素運動、自重を使った筋力トレーニングなど。  |
| 初心者向け<br>パソコン相談会<br>講師：練馬 176 地域<br>ITリーダーの会 | 21 日(月) ①10 時～11 時 ②11 時～正午<br>※①か②のどちらかをお選びください。<br>申込み:12 月 27 日(木)～定員に達するまで        | 各回<br>5 名<br>(先着) | ご自身のパソコンまたはタブレット端末で、操作の基礎を学ぶことができます。 |

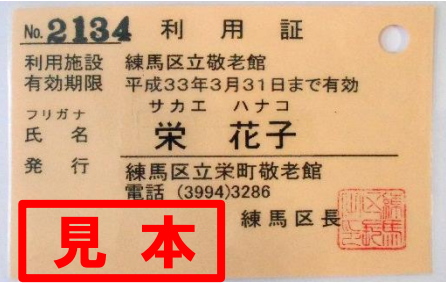
# ご利用案内

練馬区在住の 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】が必要になります。

窓口にて利用証をご提示ください。

区内の敬老館・はつらつセンターの利用証でもご利用いただけます。



## 【利用証をお持ちでない方】

ご利用にあたり「利用登録」が必要になります。

身分証明書(保険証、介護保険証、運転経歴証明書、運転免許証等など)をご持参の上ご来館ください。

利用申請書に必要事項、緊急時にご連絡が取れる方のお名前、ご住所、電話番号をご記入いただきます。

# 設備案内

| 入 浴                                                                                                                              |                                                   | カラオケ開放                                                                                           |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 入浴時間：1 時～4 時(休み：木曜日)<br>※石鹸、シャンプー、タオル等の用意はございません。<br>各自ご持参ください。<br>今月の開催日 11 日・25 日(金)<br>毎月2回【変わり湯】を開催！<br>※【変わり湯】入浴剤を使用しております。 |                                                   | 開放時間：1 時～4 時 30 分(休み：火・木曜日)<br>事業開催等で、時間変更または中止になる場合があります。<br>※カレンダー一面の「カラオケ開放時間変更のお知らせ」をご覧ください。 |  |
| 囲碁・将棋                                                                                                                            | スカイウェル(電位治療器)                                     | マッサージ機                                                                                           |  |
| 利用時間：9 時～5 時<br>事業開催等で、時間変更または中止になる場合があります。<br>※館内にお知らせを掲示しています。                                                                 | 1 回 20 分(お一人様 1 日 1 回)<br>※入浴前後 20 分間はご利用いただけません。 | 1 回 15 分<br>全身用:2 台<br>足用:1 台                                                                    |  |

## 【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://sakaeforyou.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

栄町敬老館のホームページ

右のQRコードを対応の

スマートフォンや携帯電話で

読み取ると簡単にご覧いただけます。

