

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 6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5月20日第75号

申込
不覆

『初夏の金管コンサート』



日時：6月16日（土） 3時～4時

内容：金管五重奏による演奏です。

♪カーペンターズメドレー

♪銀河鉄道999

♪世界に一つだけの花 他

定員：40名（当日受付にて先着順）

出演：ブラス クインテット ミュゲ
Brass quintet muguet
（武蔵野音楽大学生）

*カラオケ開放は2時30分までとなります。



事前
申込

『生活体操』

日時：① 6月12日（火）

② 6月19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：5月19日（土）～6月2日（土）

発表：6月5日（火）より各自ご確認ください。

事前
申込

～練馬区3大体操～

『練馬区健康いきいき体操』

日時：6月29日（金）

10時30分～11時30分

内容：ストレッチ効果のある体操や筋力アップの
要素を取り入れた区民体操です。練馬区の歌に
合わせて楽しく体操しましょう。

定員：20名（※事前申込にて先着順※）

講師：小俣 淳子氏（健康運動指導士）

他 練馬区健康体操普及員

お申込：5月19日（土）～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

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

『初心者向け パソコン相談会』

日時：6月11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：ご自身のパソコンまたはタブレットを
お持ちいただき、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
タブレットの画面操作・カメラ・地図検索など

定員：各5名（※事前申込にて先着順※）

*タブレットは各回2名まで

講師：練馬176地域ITリーダーの会
持ち物：ご自身のパソコンまたはタブレット端末
お申込：5月26日（土）～定員に達するまで

※お1人様に講師が1人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。タブレット貸出はいたしかねます。
また、相談内容によっては対応不可の場合があります。



～栄町～

デュエットカラオケを楽しむ会

日時：6月30日（土）2時～4時

内容：デュエット（男女問わず、2名以上）で
カラオケ発表を行います。
参加は事前申し込みです。
ご観覧はご自由にどうぞ。



※お申込みの詳細については栄町敬老館内に
掲示します。

※通常のカラオケ開放は中止となります。

【6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。

カラオケ開放 時間変更のお知らせ				1（金）		2（土）							
				カラオケ	○	カラオケ	○						
				入浴	○	入浴	○						
				骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 11時～ 11時40分							
4日（月）				3時30分から開放		6日（水）		3時30分から開放					
16日（土）				2時30分まで開放		20日（水）		3時30分から開放					
30日（土）				『デュエットカラオケを楽しむ会』のため中止									
3（日）		4（月）		5（火）		6（水）		7（木）		8（金）		9（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 ×		入浴 ○		入浴 ○	
		音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 11時～ 11時40分		輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑤ 1時30分～3時		初心者コーラス④ 10時30分～ 11時30分		折り紙教室 10時30分～ 正午		栄町健康体操 11時～ 11時40分	
		のびのび体操 2時～3時											
10（日）		11（月）		12（火）		13（水）		14（木）		15（金）		16（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 ○		♨️変わり湯♨️		入浴 ×		入浴 ○		入浴 ○	
		初心者向け パソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～正午		栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15分		骨盤やわらか体操 アドバンス③ 10時30分～ 11時30分		(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		のびのび体操 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 11時～ 11時40分 初夏の金管 コンサート 3時～4時	
17（日）		18（月）		19（火）		20（水）		21（木）		22（金）		23（土）	
休館日		1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 ×		入浴 ○		入浴 ○	
		折り紙教室 ～おさらい会～ 10時30分～ 正午		栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15分		輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑥ 1時30分～3時		初心者コーラス⑤ 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		骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 11時～ 11時40分	
24（日）		25（月）		26（火）		27（水）		28（木）		29（金）		30（土）	
休館日		1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 ○		♨️変わり湯♨️		入浴 ×		入浴 ○		入浴 ○	
		ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 11時～ 11時40分 音楽リハビリ 2時～3時		骨盤やわらか体操 アドバンス④ 10時30分～ 11時30分		健康チェックの日 9時～11時 (裏)栄町健康体操 11時～ 11時40分		健康いきいき体操 10時30分～ 11時30分		栄町健康体操 11時～ 11時40分 デュエット カラオケを 楽しむ会 2時～4時	

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

『整体師による
骨盤やわらか体操』

日時：6月1日・22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

『音楽リハビリ』

日時：6月4日（月）10時30分～11時30分
*受付：9時30分～

6月26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

『輪投げ』

日時：6月6日・20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！

申込不要

『（裏）栄町健康体操』

日時：6月14日・28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。

定員：20名程度 持ち物：フェイスタオル

講師：栄町敬老館職員

申込不要

『のびのび体操』

日時：6月4日（月）2時～3時 *受付：1時～
*開催日にご注意ください

15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

『健康チェックの日』

日時：6月28日（木）9時～11時
*受付：9時～10時30分

内容：「基礎代謝量・骨量・筋肉量・身長・体重」の測定と、「体力測定（開眼片足立ち・握力・体前屈）」を行います。また、看護師による健康相談もあります。ご自身の体を知って健康維持に生かしましょう。

定員：15名程度（当日受付にて先着順）

申込不要

『折り紙教室』

日時：6月8日（金）10時30分～正午

内容：「下駄」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）、敬老館職員

※『おさらい会』は18日（月）10時30分～正午に開催します。

申込不要

『絵はがき作り』

日時：6月14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や風景などを描きます。

講師：鶴岡 桃華氏

持ち物：筆拭き用の布

◆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。

申込不要

『おいしい珈琲を味わう』

日時：6月21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めます。

午後の優雅なひと時をどうぞ。

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

『ボランティアサロン』

日時：6月25日（月）10時30分～11時30分

内容：古布を切る軽作業を行います。お手伝いをしてくださる方は、直接ご来館ください。

古布の寄付も
受け付けております

【練馬区立栄町敬老館】

〒176-0006 東京都練馬区栄町40-7 2階
（併施設設：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）

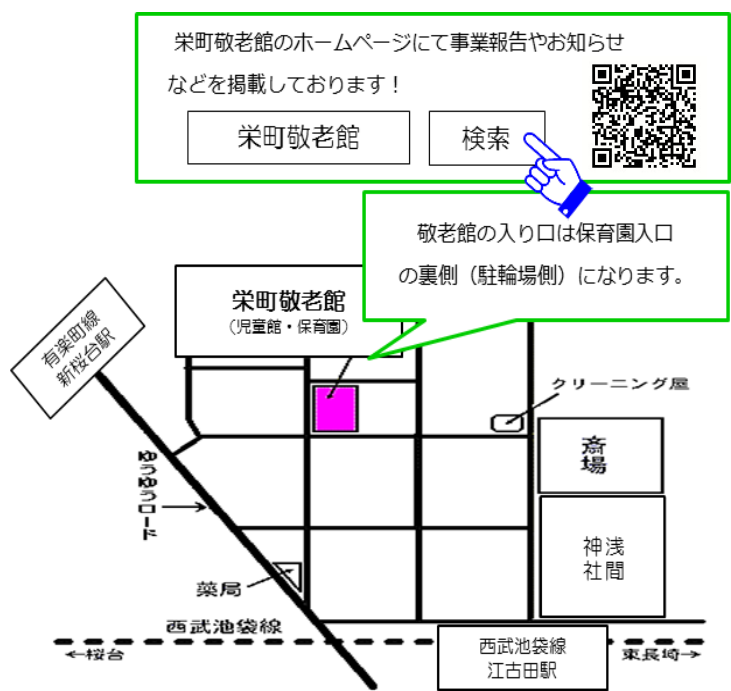
【来館方法】

★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。利用証作成には保険証などのご提示が必要です。（保険証、運転免許証、運転経歴証明書、介護保険証など）

<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）
※時間に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
※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。

6月の【変わり湯♨】は、
13日・27日（水）に開催します！