

※増刊号・うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 9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8月20日第78号

9月17日（月）敬老の日に

『敬老の日を祝う会』を開催いたします。

午前の部	
◆ 10時～11時40分	個人演芸披露
◆ 11時40分～正午	草笛ミニコンサート（出演：佐野 紀元氏）
午後の部	
◆12時45分～1時	練馬警察署によるミニ交通安全教室
◆1時～3時5分	個人演芸披露
◆2時～2時20分	サカコレ（ファッションショー）
◆3時15分～3時30分	初心者コーラス教室卒業発表会
◆3時30分～4時15分	笑劇音楽隊コンサート。
◆1時～4時	入浴利用【♨️変わり湯♨️】

先着120名様へ
手作りの記念品の
贈呈がございます♪

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、電話又は窓口にて各自ご確認ください。

事前
申込

『初心者コーラス教室（下期）』

日時：10月～平成31年3月 毎月第1・3木曜日
10時30分～11時30分（全12回）

※最終回（12回目）に【発表会】を開催します。
内容：音楽講師の指導でコーラスの基礎を学び、
3曲の課題曲を練習します。

定員：30名（抽選）

講師：上田 好氏（音楽講師）

お申込：8月20日（月）～9月8日（土）

発表：9月13日（木）より各自ご確認ください。

申込
不要

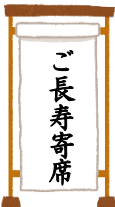
『日芸落語研究会
ご長寿寄席』

日時：9月8日（土）1時30分～2時30分

内容：日芸落語研究会による、長寿を祝う寄席を
開催します。ぜひご覧ください。

定員：30名（当日受付）

出演：日本大学芸術学部 落語研究会



事前
申込

『～認知症予防講座～
レッツ!!脳活（後期）』

日時：10月～平成31年2月 1時30分～3時

〔日程について：10月3日・17日 11月7日・21日
12月5日・19日 1月9日・23日
2月6日・20日（全10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・図形・記憶問題・指の体操等）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（抽選） 講師：敬老館職員

お申込：8月20日（月）～9月8日（土）

発表：9月12日（水）より各自ご確認ください。

事前
申込

『たのしい小物づくり
～秋色のオーナメント～』

日時：9月20日（木）10時30分～正午

内容：色紙を使用して、吊るし飾りを作ります。

定員：12名（事前申込にて先着順）

講師：敬老館職員

お申込：9月3日（月）～ 定員に達するまで

【9月事業予定表】

※ 〇 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（土）
8日（土）	3時から開放	19日（水）	3時30分から開放			カラオケ ○
14日（金）	1時～3時20分まで開放	22日（土）	3時から開放			入浴 ○
15日（土）	3時まで開放					栄町健康体操 11時～ 11時40分
2（日）	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（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 ○
	♨️変わり湯♨️	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	初心者コース⑩ 10時30分～ 11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
	娯楽室を一時ご利用中止します。 （昼張り替え作業のため） 9/6（木）1時～5時 9/7（金）9時30分まで					日芸ご長寿寄席 1時30分～ 2時30分
9（日）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（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 ○
	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	骨盤やわらか体操 アドバンス① 10時30分～ 11時30分	初心者コース⑪ 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
	ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分	生活体操 2時～3時15分		絵はがき作り 1時30分～ 3時30分	草笛を楽しもう 10時～正午	準備会 3時～5時
				バトンクラブ 3時30分～		
16（日）	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	22（土）
休館日	敬老の日を 祝う会 10時～ 4時15分	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 11時～ 11時40分	輪投げ 11時～正午	たのしい物づくり ～秋色オーナメント～ 10時30分～ 正午	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	のびのび体操 2時～3時		利用者懇談会 2時～3時	音楽に親しみながら 交通安全教室 1時30分～ 2時40分
23（日）	24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）	29（土）
休館日	休館日 （秋分の日 振替）	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 11時～ 11時40分	骨盤やわらか体操 アドバンス② 10時30分～ 11時30分	健康チェックの日 9時～11時	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
		音楽リハビリ 2時～3時		ニコニコ体操 11時～ 11時40分		
30（日）						

栄町敬老館だより 9月号 増刊号

発行 平成30年8月20日第78号

受付は窓口または電話にて 受付時間：9時～5時

事前申込 ☎ 03 (3994) 3286 みんなにハロー

事前申込 音楽に親しみながら 交通安全教室



日時：9月22日（土）1時30分～2時40分
内容：練馬警察署の警察官が、
「～練馬の街に～ 交通安全 つたえ隊!!」
として、交通安全教室を行います。
また、武蔵野音大生による演奏会も行います。
定員：20名（事前申込にて先着順）
講師：練馬警察署警察官
出演：武蔵野音楽大学生
お申込：8月20日（月）～ 定員に達するまで

申込不要 児童館バトンクラブ



日時：9月14日（金）3時30分～
内容：児童館の子供たちによるチアダンスと
バトンを披露します。
かわいいダンスをぜひご覧ください。
出演：栄町児童館バトンクラブ

事前申込 『初心者向けパソコン相談会』

日時：9月10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端末を
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：8月27日（月）～ 定員に達するまで
※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場合があります。

事前申込 『生活体操』

日時：① 9月11日（火） ② 9月18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：8月20日（月）～ 9月1日（土）
発表：9月4日（火）より各自ご確認ください。

畳を張り替えます！

娯楽室の畳張り替え作業を行います。
以下の日程は娯楽室がご利用いただけません。

① 9月6日（木）午後1時～午後5時
② 9月7日（金）午前9時30分まで

平成30年度

栄町敬老館 敬老の日を祝う会

9月17日（月）

午前10時より開催

開館時間：午前9時／閉館時間：午後5時

先着120名様に
手作りの記念品を
プレゼント！

個人演芸
披露

草笛
ミニコンサート

サカコレ
（ファッションショー）

ミニ交通
安全教室

初心者
コーラス教室
卒業発表会

笑劇音楽隊
コンサート

変わり湯

○祝日ですが、通常通り開館します。（開館時間：9時～5時）
○静養室は終日ご利用いただけません。
○駐車場はございませんので、車でのご来館はご遠慮ください。
○昼休憩（正午～1時）は食事が可能です。お食事は各自ご用意ください。

お問い合わせ・会場
練馬区立栄町敬老館 練馬区栄町40-7 2階 ☎3994-3286

皆様のご来館を
お待ちしております！

『サカコレ（栄町コレクション）』

今年もやります！ファッションショー！！
“夏秋のおでかけコーデ”をテーマに、出場者の
皆さまが、すてきな装いでランウェイを歩き
ます。ぜひ、ショーをご覧ください。

『笑劇音楽隊コンサート』

コーラス講師上田先生のグループ「笑劇音楽
隊」の皆様による、ミュージカルを中心とした
音楽会です。ふだんの音楽会とは一味違う、歌
とパフォーマンスをお楽しみください♪

15日（土）に準備会を行います！

日時：9月15日（土）3時～5時
内容：『敬老の日を祝う会』の会場設営や飾りつけ
などを行います。
ご理解、ご協力をお願いいたします。
＊カラオケ開放は3時までとなります。

『利用者懇談会』

日時：9月21日（金）2時～3時
内容：「敬老の日を祝う会」の振り返りなどを
話し合います。ぜひご参加ください。
＊カラオケ開放を中断して行います。