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)	先着 120 名様へ					
◆3時15分~3時30分	初心者コーラス教室卒業発表会	手作りの記念品の					
◆3 時 30 分~4 時 15 分	笑劇音楽隊コンサート.	贈呈がございます♪					
◆1時~4時	入浴利用【♨変わり湯♨】						

事前

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

抽選結果は、電話又は窓口にて各自ご確認ください。

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。

『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。ぜひご観覧ください。

定員:30名(当日受付)

出演:日本大学芸術学部 落語研究会



「~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

長寿寄席

『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(<u>事前申込にて先着順</u>)

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】

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									1 (±)		
				J.	時	間変更の		Ŧ					カラオケ	0
			8日(土)	3 時から			19日						入浴	0
			14日(金	注) 1時~3				(土) 3時から開放					栄町健康	体操
			15日(土	3 時まで	開放							11 時〜 11 時 4		40分
	2 (日)	3 ((月)	4 (火)	5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)		
	休館日	カラオケ 〇		カラオケ	ラオケ × カラオケ		0	カラオケ ×		×	カラオケ 〇		カラオケ	0
		心変わり湯 め		入浴	0	入浴		入浴 ×			入浴 〇		入浴	0
		音楽リハビリ 10時30分~		栄町健康体操 11 時~		輪投げ 11 時~正午		初心者コーラス の 10時30分~					栄町健康体操 11 時~	
			50分℃	11時~		11 吗,~正十				10時30分~		11時40分		
										川用中止	します。	日芸ご長寿寄席 1時30分~ 2時30分		
					のびのび体操 2 時~3 時				(畳張り替え作業のため					
				2 19 0 19				9/6 (木) 1 時~ - 9/7 (金) 9 時 3			まで			
	9 🖽	10	(月)	11 (以	()	12 (水)	13 (木)			14 (金)		15 (<u>‡)</u>
		カラオク	ケーク	カラオケ	×	カラオケ	0	カラ	オケ	X	カラオク	г О	カラオケ	0
	休館日	入浴	0	入浴	0	入浴	0	入浴			入浴	0	入浴	0
		初心者		栄町健康 体 11時~	操	骨盤やから			コーラス	_	折り紙割		栄町健康 11 時~	体操
			ン相談会 f∼11 時	11時4	.0分	アドバン 10時30		1	;30 分~ 1 時 30		10時3	正午	11時/	40分
		②11時	₹~正午			11時30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 バトンクラブ 3 時 30 分~		準備会 3 時~5 時	
		#5\-	イアサロン	生活体操 2時~3時15分										
			17902											
		118	寺30分											
	16 🖽	17	(月) 18 (火)		()	19 (水)		20 (木)			21 (金)		22 (土)	
		敬老	の貝を	カラオケ	×	カラオケ		カラス			カラオク		カラオケ	0
		祝	う会	入浴		入浴	0	入浴			入浴 += /0 ※ *		入浴	
	休館日	10 時~		栄町健康 11 時~	光4	輪投げ 11 時~]	正午		んり物づ オーナメン		折り紙教 〜おさら		栄町健康 11 時~	件探
		4時 15分		11 時 40 分					10時30分~		10時3	30分~	11時40分	
						のびのび体操 2 時~3 時		正午		-	正午		音楽に親しみながら	
			Tun MA		2時~3時15分		233 033				利用者懇談会		交通安全教室	
											2 時~3	3 時	1時30	分~ 40 分
	23 (日)	24	(月)	25 (以	()	26 (水)	2	7 (木)		28 ((金)	29 (
				カラオケ	X	カラオケ	0	カラス	オケ	× .	カラオク	г О	カラオケ	0
				入浴	0	入浴	0	入浴			入浴	0	入浴	0
		休	館日	栄町健康 体 11時~	操	骨盤やから			Fェックの ~11 時		骨盤(が)		栄町健康 11 時~	体操
	休館日	(秋:	3の日 11時40分		アドバンス② 10時30分~		9 時~11 時			10時30分~		11時~		
		扔	(替			11時30分		ニコニコ体操		Ē				
		Ę		音楽リハビリ				11 時~ 11 時 40 分		分				
				2 時~3 時	5									
	30 (日)					1		ı		ı			1	
	30 (日)													

『栄町健康体操』

日時:每週火曜日・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

『整体師による 骨盤やわらか体操』

日時:9月7日 • 28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)

『音楽リハビリ』

日時: 9月3日(月) 10時30分~11時30分

*受付:9時30分~

9月25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、楽器を使いり 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)

『ニコニコ体操』』(裏)栄町健康体操

日時:9月27日(木)11時~11時40分

内容:タオル体操、「みんなの体操」などを行います。

定員:20名程度 持ち物:フェイスタオル

講師: 敬老館職員

※ 9月13日(木)は別講座開催のため、 『ニコニコ体操』は中止となります。

『のびのび体操』

日時:9月4日(火)2時~3時 *受付:1時~ 19日(水) 2時~3時 *受付: 1時~

*開催日にご注意ください

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)

『健康チェックの日』

日時: 9月27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

健康相談もございます。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)

西武池袋線

繋り『輪投げ』

日時:9月5日・19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!



東長崎→

西武池袋線

【 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. ip

【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

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。 栄町敬老館 (児童館・保育園) クリーニング屋 神浅 社間

栄町敬老館のホームページにて事業報告やお知らせ

『折り紙教室』

日時:9月14日(金)10時30分~正午

内容:「もみじ」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 21日(金) 10時30分~

正午に開催します。



脳トレ問題プリントあります

漢字や計算問題のプリントを館内に用意しています。 館内で、ご自宅で、いつでもお気軽に脳トレが

できます。ぜひご利用ください。 ≪毎月1日に更新しています≫

内容:計算問題…1種類

漢字問題…3 種類

ぬり絵……2種類



申込

『絵はがき作り』

日時:9月13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。

製造 『ボランティアサロン』

日時:9月10日(月)10時30分~11時30分

内容:古布を切る軽作業や、舞台飾り作りのお手伝い をしてくださる方は、直接ご来館ください。

☆ホームページもご覧ください☆

体操や音楽講座、カラオケなど!栄町敬老館の事業報 告やお知らせをたくさん掲載しています!ぜひご覧く ださい♪

9月の【変わり湯め】は、

3日・17日(月) に開催します!

- <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、はつらつセンターのいずれかの「利用証」を
- 「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、

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。

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【変わり湯め】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

※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。

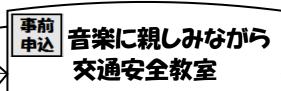
栄町敬老館だより 9月号 増刊号

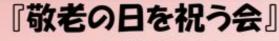
発行 平成30年8月20日第78号

受付は窓口または電話にて 受付時間:9時~5時

事前

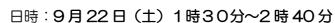
みんなにハロー 申込 🕿 03 (3994) 3286





については増刊号裏面と

1面をご覧ください。



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



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の場合があります。

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: 髙木 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









9月17日

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



三二交通

変わり湯

35

生機のご実能を

- ○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

『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。