

栄町敬老館だより 7月号

『初心者向け パソコン相談会』

事前申込 ～リサイクルセンター講座～『《もったいない》で食品ロスを減らそう』

事前申込 **『生活体操』**

発表：7月3日（火）より各自ご確認ください。

事前申込 受付は窓口または電話にて
受付時間：9時～5時

☎ 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 『～夏を描く～パステル教室』

発表：7月10日（火）より各自ご確認ください

※汚れてもよい服装、またはエプロンをご用意ください。

*カラオケ開放は3時から開催いたします。

ご家庭で余っている未利用食品を持ち寄り、必要としている団体等に寄付する活動です。

**事前
申込**

～練馬区3大体操～
『ねいま お口すっきり体操』

書中込： 3月2日（日）に、東京に達するまで

【7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。

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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 のびのび体操 2時～3時	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑦ 1時30分～3時	初心者コース⑥ 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 食品ロスを 減らそう 1時30分～ 2時30分						
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (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 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⑤ 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	折り紙教室 10時30分～ 正午 利用者懇談会 2時～3時	栄町健康体操 11時～ 11時40分						
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)						
休館日	休館日 (海の日)	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 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⑧ 1時30分～3時	初心者コース⑦ 10時30分～ 11時30分 パステル教室 1時30分～3時	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						
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (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 ×	♨️変わり湯♨️	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 音楽リハビリ 2時～3時	骨盤やわらか体操 アドバンス⑥ 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	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 ★ ★ ★						
29 (日)	30 (月)	31 (火)	『利用者懇談会』 日時：7月13日(金) 2時～3時 内容：『敬老の日を祝う会』 について話し合 います。ぜひご参加 ください *カラオケ開放を 中断して開催します。			 カラオケ開放 時間変更のお知らせ <table><tr><td>4日(水)</td><td>3時30分から開放</td></tr><tr><td>7日(土)</td><td>3時から開放</td></tr><tr><td>18日(水)</td><td>3時30分から開放</td></tr></table>	4日(水)	3時30分から開放	7日(土)	3時から開放	18日(水)	3時30分から開放
4日(水)	3時30分から開放											
7日(土)	3時から開放											
18日(水)	3時30分から開放											
休館日	1日カラオケ	カラオケ ×										
	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 ねりま お口 すっきり体操 2時～3時30分										

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：7月6日・27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：7月2日（月）10時30分～11時30分
（＊受付：9時30分～）
7月24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：7月4日・18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！

【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

申込不要

『（裏）栄町健康体操』

日時：7月12日・26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：7月3日（火）2時～3時
（＊受付：1時～）
20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：7月26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）

申込不要

『折り紙教室』

日時：7月13日（金）10時30分～正午

内容：「おけさ」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23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：7月12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。

＜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。

7月の【変わり湯♨】は、
13日・27日（金）に開催します！