

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 8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7月20日第77号

事前申込 『初心者向けパソコン相談会』

日時：8月20日(月) ※開催日にご注意ください

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：7月27日(金)～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：①8月14日(火) ②8月21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：7月20日(金)～8月4日(土)

発表：8月7日(火)より各自ご確認ください

事前申込 『骨盤やわらか体操』

～アドバンスクラス～

日時：9月～11月 毎月第2・4水曜日

10時30分～11時30分(全6回)

内容：チューブやボールを使って、骨盤周辺のストレッチや全身体操、筋肉トレーニングを行います。初回と最終回に体力測定を行います。

定員：20名(抽選) ※全6回参加できる方優先

講師：勝村 奈知子氏(整体師)

お申込：7月20日(金)～8月17日(金)

発表：8月20日(月)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

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

『草笛を楽しもう』

日時：8月17日・31日・9月14日(金)
10時～正午(全3回)

内容：草笛の吹き方を学び、曲にも挑戦します。初めての方でも大丈夫です。9月の敬老祭で1曲披露します。

定員：10名(事前申込にて先着順)

講師：佐野 紀元氏

お申込：7月20日(金)～定員に達するまで

事前申込

『児童館交流会』

日時：8月2日(木) 2時～3時

内容：ねりまユニバーサルフェス<ねりあるきらり>スタンプがもらえます。児童館の子供達と一緒に、シャボン玉スティックを作ります。

定員：6名程度(事前申込にて先着順)

お申込：7月20日(金)～定員に達するまで

事前申込

『みんなでポッチャ』

日時：8月8日(水) 10時30分～11時30分

内容：パラリンピック正式種目【ポッチャ】を児童館の子供達と一緒に楽しみます。初めての方でもお楽しみいただけます。

定員：10名(事前申込にて先着順)

講師：練馬ポッチャクラブ

お申込：7月20日(金)～定員に達するまで

【8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(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○		
	入浴 ○	入浴 ×	入浴 ○	入浴 ○		
	輪投げ 11時～正午	初心者コース⑧ 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		
		児童館交流会 2時～3時				
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ 音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分	カラオケ ○ 入浴 ○ ポッチャ 10時30分～ 11時30分 レッツ!!脳活⑨ 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × ニコニコ体操 11時～ 11時40分 絵はがき作り 1時30分～ 3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分～ 正午	休館日 (山の日)
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
休館日	1日カラオケ 入浴 ○ 折り紙教室 ～おさらい会～ 10時30分～ 正午	カラオケ × ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15分	カラオケ ○ 入浴 ○ 輪投げ 11時～正午	カラオケ × 入浴 × 初心者コース⑨ 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	カラオケ ○ 入浴 ○ のびのび体操 10時30分～ 11時30分 草笛を楽しもう 10時～正午 よろず相談会 2時～3時	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 8/17(金) 季節のミニ講座 2時～2時30分 よろず相談会 2時30分～3時
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ 初心者向け パソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～正午	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15分	カラオケ ○ 入浴 ○ レッツ!!脳活⑩ 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時～11時 ニコニコ体操 11時～ 11時40分	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 利用者懇談会 2時～3時
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
休館日	1日カラオケ 入浴 ○ ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分	カラオケ × ♫変わり湯♫ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 音楽リハビリ 2時～3時	カラオケ ○ 入浴 ○ のびのび体操 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 × 脳トレ学園 10時30分～ 正午	カラオケ ○ 入浴 ○ 草笛を楽しもう 10時～正午	
<h3>『利用者懇談会』</h3> <p>日時：8月25日(土) 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行います。</p>						

申込不要 『よろず相談会と季節のミニ講座』

日時：8月17日(金)

①季節のミニ講座 2時～2時30分
『サルコペニアと介護予防について』
<サルコペニア>とは…加齢や疾患により筋肉量が減少することです。

②よろず相談会 2時30分～3時
どこに・誰に相談すればいいのか、
分からない事など何でもお伺いします。
※ご相談の時は個別の部屋を用意いたします。

講師・相談員：第2育秀苑地域包括支援センター職員

申込不要 『整体師による骨盤やわらか体操』

日時：8月3日・24日(金)
10時30分～11時30分*受付：9時30分～

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：8月6日(月)10時30分～11時30分
*受付：9時30分～

8月28日(火)2時～3時*受付：1時～

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：8月1日・15日(水)11時～正午
※10時30分より準備・自主練習に開放します。

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
定員：20名程度 講師：栄町敬老館職員

申込不要 『ニコニコ体操』 旧(裏)栄町健康体操

日時：8月9日・23日(木)11時～11時40分
内容：タオル体操や立位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

ご参加者投票により『(裏)栄町健康体操』から『ニコニコ体操』に名称が変わりました!

申込不要 『のびのび体操』

日時：8月17日(金)10時30分～11時30分
*受付：9時30分～

29日(水)10時30分～11時30分
*開催日にご注意ください *受付：9時30分～

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：8月23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さいます。

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：8月10日(金)10時30分～正午
内容：「小箱」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13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：8月9日(木)1時30分～3時30分
内容：講師の手本を参考に季節の植物や風景を描きます。
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 『ボランティアサロン』

日時：8月27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。

事前申込 『脳トレ学園』

日時：8月30日(木)10時30分～正午
内容：認知症予防を目的とした指体操や計算、漢字などの脳トレ問題に取り組みます。
定員：16名(抽選)
講師：敬老館職員
お申込：8月1日(水)～8月15日(水)
発表：8月17日(金)より各自ご確認ください。

申込不要 『おいしい珈琲を味わう』

日時：8月16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、淹れたてのおいしい珈琲を楽しみます。今月はアイスコーヒーが楽しめます。
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)

講座中に練馬警察署による交通安全ミニ講座を開催します。

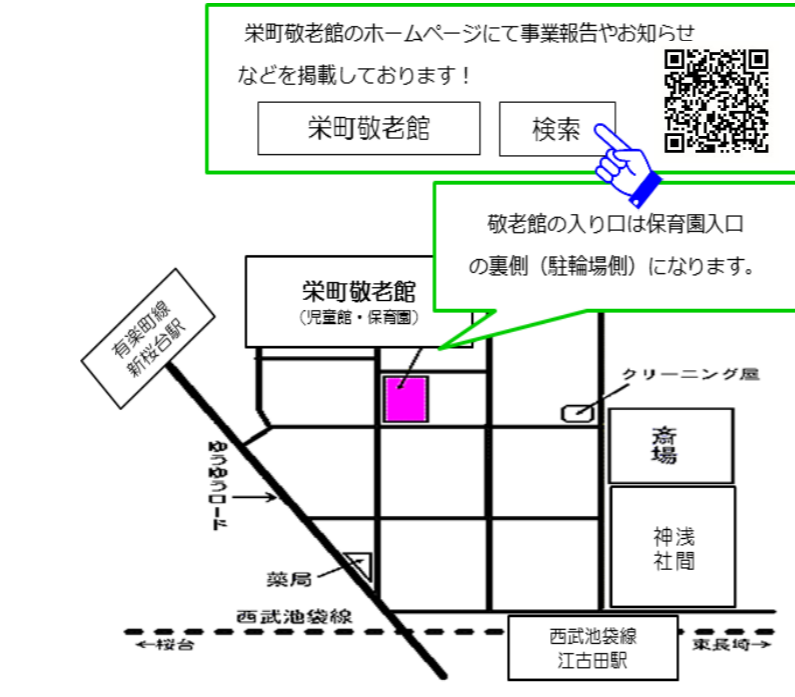
古布の寄付も受け付けております

【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



<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。

8月の【変わり湯♨】は、14日・28日(火)に開催します!