

※うら面もご覧ください！

# 栄町敬老館だより 2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1月20日第71号

**事前申込** 『初心者向け  
パソコン相談会』

日時：2月19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：ご自身のパソコンをお持ちいただき、  
パソコン操作の基礎を学びます。  
(例)メール・インターネット・ワード・エクセルなど

定員：各5名(※事前申込にて先着順※)  
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

お申込：1月27日（土）～定員に達するまで  
※お1人様に講師が1名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。

**事前申込** 『生活体操』

日時：① 2月13日（火）  
② 2月20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：1月20日（土）～2月3日（土）  
発表：2月6日（火）

**事前申込** 『弁護士による 相続と  
財産管理の基礎知識講座』

日時：2月19日（月）1時30分～3時  
3時15分～個別相談(1人20分)

内容：相続問題や財産管理の基礎知識を、弁護士が  
お教えします。

定員：20名(※事前受付にて先着順※)  
※個別相談は3名(先着順)

講師：千田 賢氏(弁護士)

お申込：1月20日（土）～定員に達するまで  
※個別相談のお申込は、講座を受講される方が対象  
となります。

**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

抽選の結果は、電話又は窓口にて各自ご確認ください。

**申込不要** ～笑顔! Smile! Sourire!～  
『サクソコンサート』

日時：2月24日(土) 3時～4時  
内容：サクソ四重奏による演奏です。

定員：40名(当日受付にて先着順)  
出演：スーリールサクソフォンカルテット  
(武蔵野音楽大生)

\*カラオケ開放は2時30分まで開催します。

**事前申込** 『認知症サポーター  
養成講座』

日時：2月17日（土）1時30分～3時30分  
内容：認知症についての正しい知識を学びます。  
受講者にはオレンジリングを授与します。

定員：16名(※事前申込にて先着順※)  
講師：若子 寛子氏(認知症サポーターキャラバンメイト)  
アドバイザー：大日向 裕子氏(小竹介護家族の会)

お申込：1月20日（土）～定員に達するまで

**事前申込** 『たのしい小物づくり  
～ハートのポプリ入れ～』

日時：2月1日（木）1時30分～3時  
内容：フェルトでハート型のポプリ入れを作ります。

定員：12名(※事前申込にて先着順※)  
講師：敬老館職員

お申込：1月20日（土）～定員に達するまで  
持ち物：ハサミ(フェルト布を切ります)

## 【2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。

入浴は、毎週月～土に ご利用いただけます (木・日祝はお休み)				1(木)	2(金)	3(土)
♪御影石のお風呂です ♪毎月2回♻️変わり湯♻️開催 				カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○
				入浴 ×	入浴 ○	入浴 ○
				初心者コース⑨ 10時30分～ 11時30分	骨盤ゆわらか体操 10時30分～ 11時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分
				たのしい小物づくり ～ポプリ入れ～ 1時30分～3時		
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(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	(裏)栄町健康体操 11時～ 11時40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	レッツ!!脳活⑧ 1時30分～3時	絵はがき作り 1時30分～ 3時30分	絵本のよみかせ② 2時～3時30分	
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
休館日	休館日 (建国記念日 振替休日)	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	骨盤ゆわらか体操 アドバンス③ 10時30分～ 11時30分	初心者コース⑩ 10時30分～ 11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
		生活体操 2時～3時15分	おいしい珈琲を 味わう 1時30分～ 2時30分	よろず相談会 1時～2時	認知症サポーター 養成講座 1時30分～ 3時30分	
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(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 ○
	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	輪投げ 11時～正午	健康チェックの日 9時～11時	骨盤ゆわらか体操 10時30分～ 11時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分
		生活体操 2時～3時15分	レッツ!!脳活⑨ 1時30分～3時	(裏)栄町健康体操 11時～ 11時40分	絵本のよみかせ③ 2時～3時30分	サクソコンサート 3時～4時
		相続と財産管理 1時30分～3時		おさらい会 1時30分～3時		
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	<b>＜カラオケ開放時間変更のお知らせ＞</b> 7日・21日：3時30分～ 19日：3時15分～ 24日：2時30分まで 9日・17日・23日：中止		
休館日	1日カラオケ	カラオケ ×	カラオケ ○			
	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ○			
	ボランティアサロン 10時30分～ 正午	栄町健康体操 11時～ 11時40分	骨盤ゆわらか体操 アドバンス④ 10時30分～ 11時30分			
		音楽リハビリ 2時～3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** 『**(裏)栄町健康体操**』


日時：2月8日・22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** 『**折り紙教室**』

日時：2月9日(金) 10時30分～正午  
 内容：「お雛様」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22日(木) 1時30分から3時に開催します。

**申込不要** 『**おいしい珈琲を味わう**』

日時：2月15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みます。  
 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** 『**整体師による骨盤やわらか体操**』

日時：2月2日・23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** 『**のびのび体操**』

日時：2月6日(火) 2時～3時\*受付：1時～16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** 『**絵はがき作り**』

日時：2月8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などを描きます。  
 持ち物：筆拭き用の布  
 講師：鶴岡 桃華氏  
 ◆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。※25名以降も席の空き状況によって作成にご参加いただけます。

**申込不要** 『**音楽リハビリ**』

日時：2月5日(月) 10時30分～11時30分 \*受付：9時30分～  
 2月27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** 『**健康チェックの日**』

日時：2月22日(木) 9時～11時 \*受付：9時～10時30分まで


内容：「基礎代謝量・骨量・筋肉量・身長・体重」や「体力測定」(開眼片足立ち・握力・体前屈)を測定します。また、看護師による健康相談も行います。ご自分の体を知って健康維持に活かしましょう！  
 定員：15名程度(当日受付にて先着順)

**申込不要** 『**よろず相談会**』

日時：2月16日(金) 1時～2時  
 内容：どこに・誰に相談すればいいのかわからない事など、何でもお伺いします。お気軽にご利用ください。  
 ※ご相談の時は個別のお部屋を用意いたします。  
 相談員：第2育秀苑支所職員

**申込不要** 『**ボランティアサロン**』

日時：2月26日(月) 10時30分～正午  
 内容：古布を切る軽作業や、毛糸を使った小物作りを行います。お手伝いして下さる方は、直接ご来館ください。

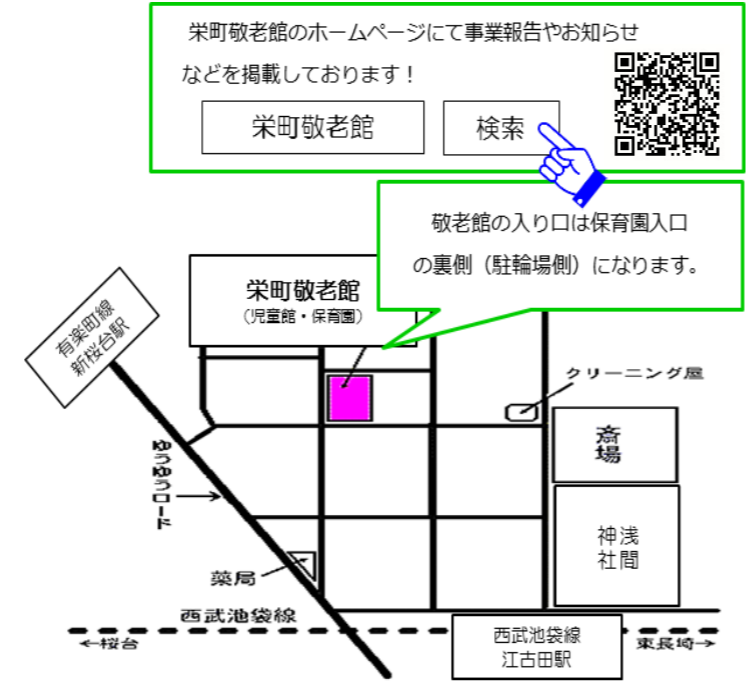


**申込不要** 『**輪投げ**』

日時：2月7日・21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://sakaeforyou.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。利用証作成には免許証、保険証などのご提示が必要です。

<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。

2月の【変わり湯♨】は、5日・19日(月)に開催します！