

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 10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9月20日第79号



事前申込 ※全て事前申し込みとなります。

『認知症サポーター養成講座』

日時：10月5日（金）1時30分～3時30分
内容：認知症の方への対応を学びます
受講者にはオレンジリングを授与します。
定員：15名（事前申込にて先着順）
講師：第2育秀苑地域包括支援センター 若子氏
お申込：9月20日（木）～ 定員に達するまで

事前申込 受付は窓口または電話にて 受付時間：9時～5時
みなにハロー 03（3994）3286

～練馬区3大体操～ 『ゆる×らく体操』

日時：10月30日（火）2時～3時30分
内容：無理なくできる31の動作で構成された、
練馬区オリジナルのロコモ体操講習会です。
定員：20名（事前申込にて先着順）
講師：スポーツクラブルネサンス体操指導員
お申込：10月1日（月）～ 定員に達するまで

『みんなでポッチャ』

日時：10月31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】を体験
します。初めての方もお楽しみいただけます。
定員：18名（事前申込にて先着順）
講師：練馬ポッチャクラブ
お申込：9月20日（木）～ 定員に達するまで

『認知症を知ろう！ ～そして認知症にやさしい地域をめざして～』

日時：10月4日（木）1時30分～2時30分
内容：認知症のメカニズムや、認知症になっても
安心して暮らしていくための知識を専門家より
学びます。
定員：40名（事前申込にて先着順）
講師：辰野 剛 医師（桜台診療所 院長）
お申込：9月20日（木）～ 定員に達するまで

『楽しい脳トレ講座』

日時：10月6日（土）1時30分～2時30分
内容：フリフリグッパ体操を中心に笑って楽しい
頭の体操をします。
定員：24名（事前申込にて先着順）
講師：和・話・環
（練馬区認知症予防推進員自主活動グループ）
お申込：9月20日（木）～ 定員に達するまで

『栄町 オータムコンサート』

日時：10月13日（土）3時～4時
内容：サクソ四重奏によるコンサートです。
し・ミゼラブルメドレー/真赤な太陽など
定員：40名（当日受付）
出演：サクソフォンカルテット。

『たのしい小物づくり ～梅の花～』

日時：10月22日（月）10時～正午
内容：布と綿を使って梅の花をモチーフにした
根付けを作ります。※裁縫作業があります。
定員：10名（事前申込にて先着順）
講師：坂本氏（ボランティア）、敬老館職員
お申込：10月1日（月）～ 定員に達するまで

【10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（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）
	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	輪投げ 11時～正午	初心者コース① 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
		のびのび体操 2時～3時	レッツ!!!脳活① 1時30分～3時	健康まつり		
				認知症を知ろう！ 1時30分～ 2時30分	認知症サポーター養成講座 1時30分～ 3時30分	楽しい脳トレ講座 1時30分～ 2時30分
	7（日）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）
休館日	休館日 （体育の日）	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 ○	お変わり湯
		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③ 10時30分～ 11時30分	ニコニコ体操 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
休館日	休館日 （体育の日）	生活体操 2時～3時15分		絵はがき作り 1時30分～ 3時30分		栄町オータムコンサート 3時～4時
		14（日）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）
		カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○
休館日	休館日 （体育の日）	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	初心者コース② 10時30分～ 11時30分	のびのび体操 10時30分～ 11時30分
		折り紙教室 ～おさらい会～ 10時30分～ 正午	生活体操 2時～3時15分	レッツ!!!脳活② 1時30分～3時	おいしい珈琲を 味わう 1時30分～ 2時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分
休館日	休館日 （体育の日）	21（日）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）
		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 ○
休館日	休館日 （体育の日）	たのしい物づくり ～梅の花～ 10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④ 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
			音楽リハビリ 2時～3時		ニコニコ体操 11時～ 11時40分	栄町健康体操 11時～ 11時40分
		28（日）	29（月）	30（火）	31（水）	
休館日	休館日 （体育の日）	1日カラオケ	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ開放 時間変更のお知らせ	
		入浴 ○	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	みんなでポッチャ 10時30分～ 11時30分		
休館日	休館日 （体育の日）		ゆる×らく体操 2時～3時30分		3日（水）	3時30分から開放
					5日（金）	3時45分から開放
					6日（土）	3時から開放
					13日（土）	2時30分まで開放
					17日（水）	3時30分から開放

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：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：10月11日・25日(木) 11時～11時40分
内容：タオル体操「みんなの体操」、フリフリグッパ体操などを行います。
定員：20名程度
講師：敬老館職員
持ち物：フェイスタオル

申込不要

『折り紙教室』

日時：10月12日(金) 10時30分～正午
内容：「柿」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15日(月) 10時30分～正午に開催します。

申込不要

『おいしい珈琲を味わう』

日時：10月18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。
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：10月5日・26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：10月2日(火) 2時～3時 *受付：1時～19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

『音楽リハビリ』

日時：10月1日(月) 10時30分～11時30分 *受付：9時30分～
10月23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：10月25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

『輪投げ』

日時：10月3日・17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

年未年始(12月29日～1月3日)

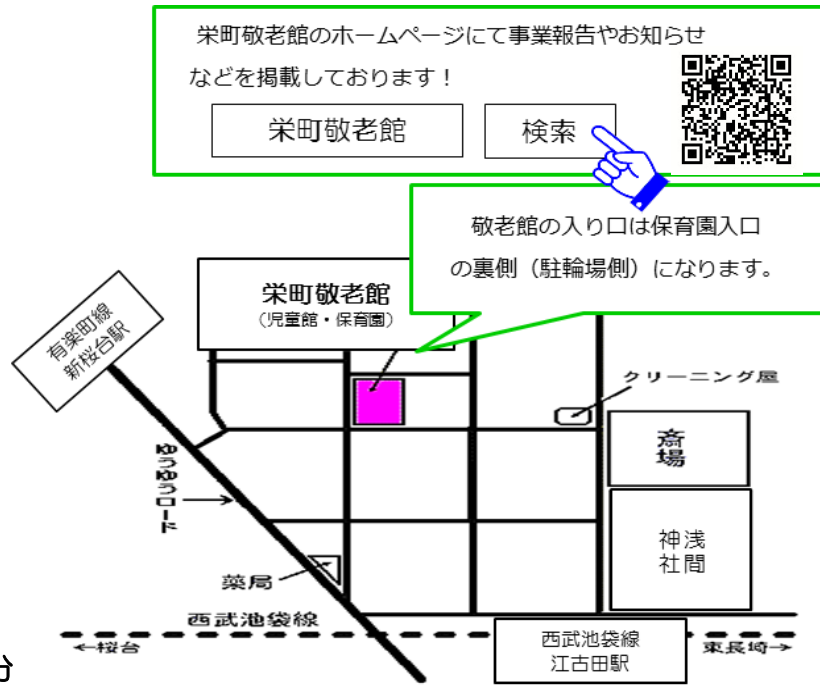
【来館方法】

★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、はつらつ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、はつらつ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)

※時間を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。

・スクイウェル(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。

10月の【変わり湯♨】は、
13日・27日(土)に開催します！

事前
申込

『生活体操』

日時：①10月 9日（火）
②10月16日（火）
午後2時～3時15分

内容：転倒防止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20名（抽選）

講師：高木 菜穂子氏

お申込：9月20日（木）～9月29日（土）

発表：10月2日（火）～各自ご確認ください。



事前
申込

『初心者向けパソコン相談会』

日時：10月15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：9月27日（木）～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。

