

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 3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2月20日第72号

事前申込 『初心者コーラス教室（前期）』

日時：4月～9月 毎月第1・3木曜日（全12回）
10時30分～11時30分
※最終回（12回目）に【卒業発表会】を予定
内容：音楽講師の指導で、コーラスの基礎を学びます。 課題曲：3曲
定員：30名（抽選）※初めての方優先
講師：上田 好氏（音楽講師）
お申込：2月20日（火）～3月17日（土）
発表：3月22日（木）より各自ご確認ください。

事前申込 『～認知症予防講座～ レッツ!!脳活（前期）』

日時：4月～8月 毎月第1・3水曜日（全10回）
1時30分～3時
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（※事前申し込みにて先着順※）
講師：敬老館職員
お申込：2月20日（火）～定員に達するまで

事前申込 『男の体操！』 ～肩こり・腰痛・膝痛の予防改善をして 軽快に暮らそう～

日時：3月26日（月）2時～3時
内容：座位（椅子）での筋トレや、肩・腰周りのストレッチを行います。血流改善で軽快な体を目指します。
対象：60歳以上で練馬区在住の男性
定員：15名（※事前申し込みにて先着順※）
講師：梅原 智子氏（介護予防運動指導員）
持ち物：水分、フェイスタオル
お申込：2月20日（火）～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 『初心者コーラス卒業発表 &おひなさまコンサート』

日時：3月3日（土）3時～4時
内容：[1部]初心者コーラス教室卒業生の皆様が、半年に渡り練習した成果を発表します。
[2部]マミーズの皆様による歌とピアノのコンサートです。
定員：40名程度（当日受付）
出演：初心者コーラス教室ご参加の皆様
マミーズの皆様
*カラオケ開放は2時20分まで開催します。

事前申込 『パステル体験会』

日時：3月15日（木）1時30分～3時30分
内容：指で描くふんわりとしたパステルアートを楽しみます。
定員：10名（※事前申し込みにて先着順※）
講師：前田 和沙氏
持ち物：なし
お申込：2月20日（火）～定員に達するまで

♪増刊号もご覧ください♪
『初心者向けパソコン相談会』
『生活体操』 『脳トレ学園』
『消費者被害を防ぐために』
『成年後見制度講座』

【3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 時間変更のお知らせ		1（木）	2（金）	3（土）		
2日（金）	午後3時～午後4時30分	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×		
3日（土）	午後1時～午後2時20分	入浴 ×	入浴 ○	♨変わり湯♨		
7日（水）	午後3時30分～午後4時30分	初心者コース⑪ 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		
9日（金）	午後3時～午後4時30分		消費者被害を 防ぐために 1時30分～ 2時30分	おひなさま コンサート 3時～4時		
16日（金）	午後1時～午後2時20分					
26日（月）	午後3時30分～午後4時30分					
4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）
休館日	1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ○	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ×	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ ○ 入浴 ○
		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⑩ 1時30分～3時	(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 成年後見制度 1時30分～ 2時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分
11（日）	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ○	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ×	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ ○ ♨変わり湯♨
	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	骨盤ゆわらか体操 アドバンス⑤ 10時30分～ 11時30分	パステル体験会 1時30分～ 3時30分	のびのび体操 10時30分～ 11時30分 よろず相談会 1時～2時 消防避難訓練 2時30分～ 3時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分
18（日）	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ○	休館日 (春分の日)	カラオケ × 入浴 ×	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ ○ 入浴 ○
	脳トレ学園 10時30分～ 正午	栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15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
25（日）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	31（土）
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ○	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ×	1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ ○ 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 音楽リハビリ 2時～3時	骨盤ゆわらか体操 アドバンス⑥ 10時30分～ 11時30分	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

栄町敬老館だより 3月号 増刊号

発行 平成30年2月20日第72号



事前申込 『初心者向けパソコン相談会』

日時：3月12日(月)
①10時～11時 ②11時～正午
(①か②のいずれかをお選びください。)
内容：一対一の個別指導で、
パソコン操作の基礎をお教えします。
(例) メール・インターネット・ワード・エクセル等
定員：各5名(※事前申し込みにて先着順※)
講師：練馬176地域ITリーダーの会
持ち物：ご自身のノートパソコン
※デスクトップ、パソコンをお持ちでない方は
ご相談ください。
お申込：2月27日(火)～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

みんなにハロー

☎ 03(3994)3286

事前申込 『生活体操』

日時：①3月13日(火)
②3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
自重を使った筋力トレーニングを行います。
定員：各日20名(抽選)
講師：高木 菜穂子氏
お申込：2月20日(土)～3月3日(土)
発表：3月6日(火)

事前申込 『成年後見制度講座』

日時：3月9日(金)1時30分～2時30分
内容：「成年後見制度」について専門家が、
分かりやすく説明します。個別相談もございま
す。
定員：16名(※事前申し込みにて先着順※)
※個別相談は3名(先着順)
講師：NPO法人 成年後見のそみ会
ほっとサポートねりま
お申込：2月20日(火)～定員に達するまで

～個別相談について～

①～③いずれかのお時間帯をお選びください。
①2時45分～3時 ②3時～3時15分
③3時15分～3時30分
※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 『消費者被害を防ぐために』

～高齢者に多い消費トラブルを知ろう～

日時：3月2日(金)1時30分～2時30分
内容：「電話勧誘」や「訪問販売」など、高齢者
が被害に遭いやすい消費トラブルの事例や
手口をお話します。トラブルに合わないため
に対処方法を学びましょう！
定員：15名(※事前申し込みにて先着順※)
講師：柴田氏(練馬区消費生活センター)
お申込：2月20日(火)～定員に達するまで



事前申込 『脳トレ学園』

日時：3月19日(月)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(※事前申し込みにて先着順※)
講師：敬老館職員
お申込：2月20日(火)～定員に達するまで



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 めり絵…2種類

利用証更新のお知らせ

現在お使いの利用証は平成30年3月31日までの有効期限と
なっております。利用証の更新手続きをお願いいたします。

更新開始：平成30年3月1日(木)～

手続きに必要なもの

- ①現在ご使用中の利用証(男性：水色 女性：桃色)
- ②身分証明書
(健康保険証、介護保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ③緊急時に連絡がとれる方の氏名、住所、電話番号
(配偶者、ご親族、ご近所の親しいご友人など)

*上記の3点をお持ちください。

①・②・③すべてお揃いいただき更新となります。

手続きについて

- すべての方に、「敬老館利用申請書」をご記入いただく必要があります。
- 受付した順番と新しい利用証番号に差異が生じる場合もございます。
- 新しいご利用証は4月2日(月)以降にお渡しします。現在ご利用中の
利用証をお持ちください。新しい利用証と交換いたします。
- 他敬老館、はつらつセンターの利用証をお持ちの方は、「利用申出書」へ
のご記入をお願い致します。

ご不明な点はお気軽に職員までお尋ねください。