

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 4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3月20日第73号

事前申込 『初心者向け パソコン相談会』

日時：4月9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：3月27日（火）～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 4月10日（火）
② 4月17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：3月20日（火）～3月31日（土）
発表：4月3日（火）より各自ご確認ください。

事前申込 『たのしい小物づくり ～割り箸で作る和風飾り～』

日時：4月25日（水）10時30分～正午
内容：割り箸を使って和風の壁飾りを作ります。
定員：10名（※事前申込にて先着順※）
講師：敬老館職員
お申込：4月2日（月）～定員に達するまで
持ち物：割り箸、つまようじ、木工用ボンド



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

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 『骨盤やわらか体操 ～アドバンスクラス～』

日時：5月～7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。講座の初回と最終回に体力測定が
ございます。

定員：20名（抽選）
講師：勝村 奈知子氏（整体師）
お申込：3月20日（火）～4月20日（金）
発表：4月23日（月）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：4月19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）



申込み不要の体操もご紹介します♪

『栄町健康体操』
『(裏)栄町健康体操』
詳しくは中面を
ご覧ください♪



【4月事業予定表】

※ 〇は事前申込です。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 〇 入浴 〇 音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 〇 栄町健康体操 11時～ 11時40分 のびのび体操 2時～3時	カラオケ 〇 入浴 〇 輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活① 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース① 10時30分～ 11時30分	カラオケ 〇 入浴 〇 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	カラオケ 〇 入浴 〇 栄町健康体操 11時～ 11時40分				
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)				
休館日	カラオケ 〇 ♨️変わり湯♨️ 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 〇 栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15分	1日カラオケ 入浴 〇	カラオケ × 入浴 × (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	カラオケ 〇 入浴 〇 折り紙教室 10時30分～ 正午 利用者懇談会 2時～3時	カラオケ 〇 入浴 〇 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	1日カラオケ 入浴 〇 折り紙教室 ～おさらい会～ 10時30分～ 正午	カラオケ × 入浴 〇 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 〇 入浴 〇 輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活② 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース② 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 〇 入浴 〇 のびのび体操 10時30分～ 11時30分 よろず相談会 1時～2時	カラオケ 〇 入浴 〇 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 ♨️変わり湯♨️ ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 〇 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 〇 入浴 〇 たのしい小物づくり 割り箸和風飾り 10時30分～ 正午	カラオケ × 入浴 × 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	カラオケ 〇 入浴 〇 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	カラオケ 〇 入浴 〇 栄町健康体操 11時～ 11時40分				
29(日)	30(月)	<div data-bbox="1869 1722 2433 2037" data-label="Text"> <p>申込不要 『利用者懇談会』 日時：4月13日（金）午後2時～3時 内容：・新年度のご挨拶 ・敬老館からのお知らせ など ※どなたでもご参加いただけます。 カラオケ開放の間に開催します。</p> </div>								
休館日	休館日 (昭和の日 振替)	<div data-bbox="2463 1743 2908 2037" data-label="Text"> <p>カラオケ開放 時間変更のお知らせ</p> <table border="1"> <tr> <td>4日(水)</td> <td>午後3時30分～ 午後4時30分に開放</td> </tr> <tr> <td>18日(水)</td> <td>午後3時30分～ 午後4時30分に開放</td> </tr> </table> </div>					4日(水)	午後3時30分～ 午後4時30分に開放	18日(水)	午後3時30分～ 午後4時30分に開放
4日(水)	午後3時30分～ 午後4時30分に開放									
18日(水)	午後3時30分～ 午後4時30分に開放									

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：栄町敬老館職員

申込不要

『(裏)栄町健康体操』

日時：4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

『整体師による骨盤やわらか体操』

日時：4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

『のびのび体操』

日時：4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

『音楽リハビリ』

日時：4月2日(月) 10時30分～11時30分 *受付:9時30分～
4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

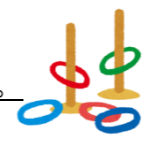
『健康チェックの日』

日時：4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
健康相談もごさいます。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

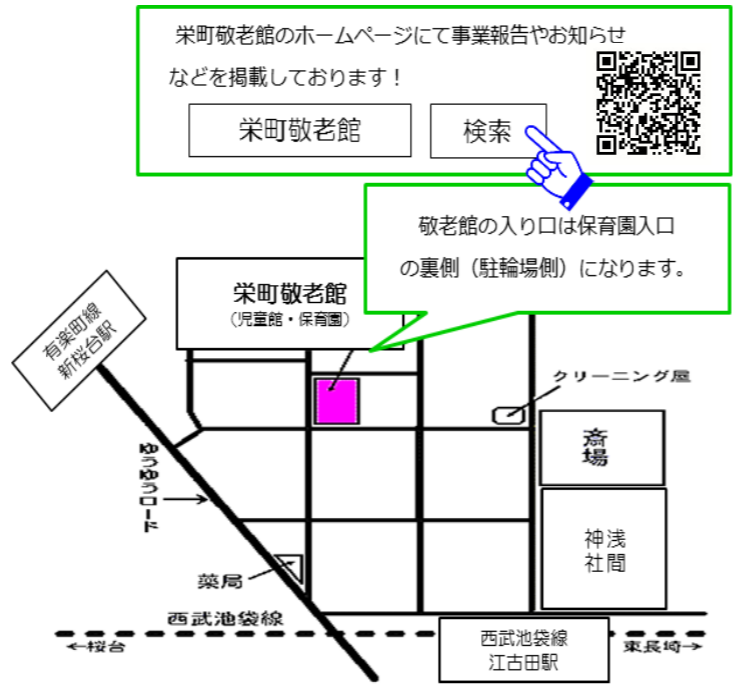
『輪投げ』

日時：4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

『折り紙教室』

日時：4月13日(金) 10時30分～正午
内容：「バラの花」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16日(月)10時30分から
正午に開催します。



これまでの作品♪



申込不要

『絵はがき作り』

日時：4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。



申込不要

『よろず相談会』

日時：4月20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：4月23日(月) 10時30分～11時30分
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。
古布の寄付も受け付けております



<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)

**利用証の更新が
始まっています!**
平成30年3月31日まで
有効期限のご利用証をお持ち
の方、更新はお早めにお願
いいたします。

<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。

4月の【変わり湯♨】は、
9日・23日(月)に開催します!