

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 5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4月20日第74号

【5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 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	カラオケ ×	カラオケ ○	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)
	入浴 ○	入浴 ○			
	栄町健康体操 11時～ 11時40分	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活③ 1時30分～3時			
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○
	入浴 ○	♨️変わり湯♨️	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 生活体操 2時～3時15分	骨盤ゆわらか体操 アドバンス① 10時30分～ 11時30分	(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
	のびのび体操 2時～3時				栄町健康体操 11時～ 11時40分
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
休館日	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 ○
	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	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活④ 1時30分～3時	初心者コース③ 10時30分～ 11時30分	のびのび体操 10時30分～ 11時30分 よろず相談会 2時～3時
					栄町健康体操 11時～ 11時40分
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
休館日	1日カラオケ	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○
	入浴 ○	♨️変わり湯♨️	入浴 ○	入浴 ×	入浴 ○
	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 音楽リハビリ 2時～3時	骨盤ゆわらか体操 アドバンス② 10時30分～ 11時30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
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
休館日	1日カラオケ	カラオケ ×	1日カラオケ	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 ○	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		たのしい小物づくり ビニール袋ケース 10時30分～ 正午	2日(水) 3時30分から開放
					7日(月) 3時30分から開放
					16日(水) 3時30分から開放
					18日(金) 2時～2時30分 のみ中止

～休館日のお知らせ～

**5/3(木)～5/5(土)は
祝日のため休館となります。**

**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。

**事前
申込**

『初心者向け パソコン相談会』

日時：5月14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：4月27日(金)～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。

**申込
不要**

『よろず相談会と 季節のミニ講座』

日時：5月18日(金)

①季節のミニ講座 2時～2時30分

②よろず相談会 2時30分～3時

内容：①季節のミニ講座『熱中症予防について』

②よろず相談会

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：第2育秀苑地域包括支援センター職員

*2時～2時30分までカラオケを中止します。

『よろず相談会』が新しくなりました。

健康に関するミニ講座も開催します。

お気軽にご参加ください♪



**事前
申込**

『生活体操』

日時：①5月8日(火)

②5月15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シなどを行います。

定員：各日20名(抽選)

講師：高木 菜穂子氏

お申込：4月20日(金)～4月28日(土)

発表：5月1日(火)



**事前
申込**

『たのしい小物づくり ～かわいいビニール袋ケース～』

日時：5月31日(木)10時30分～正午

内容：厚紙に布を貼って、便利なビニール袋ケース
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：5月10日(木)～定員に達するまで

持ち物：木工用ボンド

申込不要 『**栄町健康体操**』

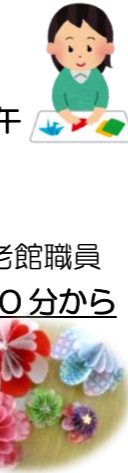
日時：毎週火曜日・土曜日 11時～11時40分
 内容：早口言葉やストレッチ、「練馬区健康いきいき体操」など。主に椅子に座って行います。
 定員：20名程度
 講師：栄町敬老館職員

申込不要 『**(裏)栄町健康体操**』

日時：5月10日・24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：5月11日(金) 10時30分～正午
 内容：「帽子」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21日(月) 10時30分から正午に開催します。



ホームページもご覧ください

体操や音楽講座、カラオケなど栄町敬老館の事業報告やお知らせをたくさん掲載しています！ぜひご覧ください♪

栄町敬老館 検索



申込不要 『**整体師による骨盤やわらか体操**』

日時：5月25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：5月7日(月) 2時～3時 *受付：1時～
 *開催日にご注意ください
 18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：5月10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 『**ボランティアサロン**』

日時：5月28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。

古布の寄付も受付付けております



申込不要 『**音楽リハビリ**』

日時：5月7日(月) 10時30分～11時30分 *受付：9時30分～
 5月22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：5月24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：5月2日・16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



<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。

5月の【変わり湯♨】は、8日・22日(火)に開催します！