

※うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 11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10月20日第80号

申込
不要

『浪曲を楽しむ会』

日時：11月15日（木）1時30分～3時30分
内容：昨年大好評でした、アマチュア浪曲師グループによる浪曲口演です。
出演：浪曲愛声会
演目：水元 秀峰 「天野屋利兵衛」
吉葉 有輝丸「稲川江戸日記」
三樹家 瓢六「陸奥間違い」
港 福若 「真柄のお秀」
曲師：浪花 三光
※出演者および演題が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
定員：40名（当日受付）

事前
申込

『パソコンで アイロンプリント作成体験』

日時：11月19日（月）10時～正午
内容：パソコンを使ってアイロンプリントを作ります。アイロンプリントはコースターに転写します。
*パソコンをお持ちでない方もご参加いただけます。
定員：8名（※事前申込にて先着順※）
講師：練馬176地域ITリーダーの会
お申込：10月20日（土）～定員に達するまで

事前
申込

『田中茂樹氏 スポーツ講演会』

日時：11月12日（月）1時30分～3時
内容：1951年のボストンマラソンで日本人初の優勝、箱根駅伝でも活躍された 田中茂樹氏 による講演です。
定員：30名（※事前申込にて先着順※）
講師：田中 茂樹氏
お申込：10月20日（土）～
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

『小春日和コンサート』

日時：11月24日（土）3時～3時45分
内容：トランペット・クラリネット・ピアノ
編成によるコンサートです。
私のお気に入り（サウンド・オブ・ミュージック）など
定員：40名程度（当日受付）
出演：ラ・プリマヴェーラ（東京音楽大生）
*2時30分からカラオケを中止します。



事前
申込

『おいしい抹茶を味わう会』

日時：11月1日（木）1時30分～2時30分
内容：美味しいお抹茶とお菓子を味わいながら、茶道についての知識を学びます。
定員：20名（※事前申込にて先着順※）
講師：青柳 恵子氏
篠 美津子氏
お申込：10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 ～クリスマスオーナメント～』

日時：11月29日（木）1時30分～3時
内容：たまごを使った、クリスマスの飾りを作ります。
定員：16名（抽選）
講師：佐藤 友子氏
お申込：11月1日（木）～11月15日（木）
発表：11月19日（月）より各自ご確認ください。



【11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（木）	2（金）	3（土）				
	カラオケ ×	カラオケ ○	休館日 （文化の日）				
	入浴 ×	入浴 ○					
	初心者コース③ 10時30分～ 11時30分 抹茶を味わう会 1時30分～ 2時30分	骨盤ゆわらか体操 10時30分～ 11時30分					
	11月1日（木）栄町 9時～5時 作品展	11月2日（金） 9時～4時30分					
	カラオケ開放 時間変更のお知らせ						
	7日（水） 3時30分から開放						
	12日（月） 開放中止						
	16日（金） 2時～2時30分のみ中止						
	21日（水） 3時30分から開放						
	24日（土） 2時30分まで開放						
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 ○	
	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 のびのび体操 2時～3時	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活③ 1時30分～3時	ニコニコ体操 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	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 ×	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ○	
	入浴 ○	入浴 ○	♨️変わり湯♨️	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 田中茂樹氏 スポーツ講演会 1時30分～3時	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	初心者コース④ 10時30分～ 11時30分 浪曲を楽しむ会 1時30分～ 3時30分	のびのび体操 10時30分～ 11時30分 季節のミニ講座 2時～2時30分 よろず相談会 2時30分～3時	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 ○	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	休館日 （勤労感謝の日）	カラオケ ○	
	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ×		カラオケ ○	
	アイロンプリント 作成体験 10時～正午	栄町健康体操 11時～ 11時40分	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活④ 1時30分～3時	健康チェックの日 9時～11時 ニコニコ体操 11時～ 11時40分 合同避難訓練 3時40分～			栄町健康体操 11時～ 11時40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					小春日和 コンサート 3時～3時45分
25（日）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）		
休館日	1日カラオケ	カラオケ ×	カラオケ ○	カラオケ ×	1日カラオケ		
	入浴 ○	入浴 ○	♨️変わり湯♨️	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 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	たのしい小物づくり ～クリスマス オーナメント～ 1時30分～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 『**ニコニコ体操**』 旧(裏)栄町健康体操

日時：11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：11月9日(金) 10時30分～正午
 内容：「サンタクロース」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19日(月)10時30分～正午に開催します。



申込不要 『**輪投げ**』

日時：11月7日・21日(水) 11時～正午
 ※10時30分から準備・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。ての方もどうぞ!



申込不要 『**整体師による骨盤やわらか体操**』

日時：11月2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：11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：11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：11月26日(月)
 10時30分～11時30分
 内容：古布を切る軽作業や、ステージの飾りを作ります。お手伝いをしてくださる方は、直接ご来館ください。

申込不要 『**音楽リハビリ**』

日時：11月5日(月) 10時30分～11時30分
 *受付：9時30分～
 11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：11月22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」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)



【練馬区立栄町敬老館】

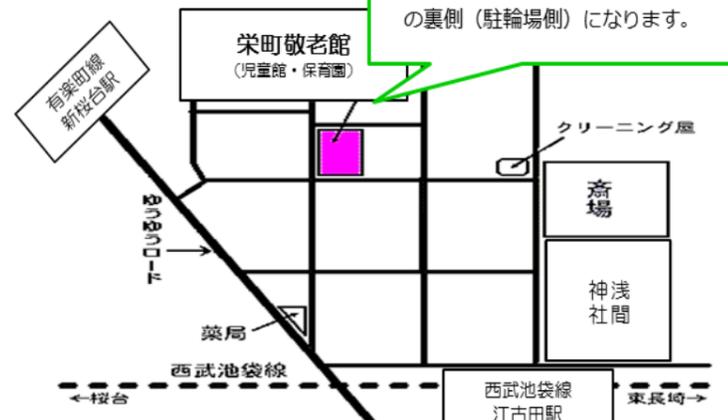
〒176-0006 東京都練馬区栄町40-7 2階
 (併設施設：栄町児童館・栄町保育園)
 【電話・FAX】03(3994)3286
 【メール】sakaechou@foryou.or.jp
 【ホームページ】http://sakae.foryou.or.jp
 【開館時間】午前9時～午後5時
 【休館日】日曜日・祝日(敬老の日は開館します)
 年末年始(12月29日～1月3日)

【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

栄町敬老館のホームページにて事業報告やお知らせなどを掲載しております!

栄町敬老館 検索

敬老館の入り口は保育園入口の裏側(駐輪場側)になります。



<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、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。

11月の【**変わり湯♨**】は、14日・28日(水)に開催します!

栄町敬老館だより 11月号 増刊号

発行 平成30年10月20日第80号

事前申込 『初心者向け パソコン相談会』

日時：11月12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：ご自身のパソコンまたはタブレット端末

お申込：10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！

※パソコンをお持ちでない方はご相談ください。

タブレットの貸出はございません。



事前申込 『生活体操』

日時：① 11月13日（火）
② 11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：10月20日（土）～11月2日（金）

発表：11月6日（火）より各自ご確認ください。



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。

申込不要 『季節のミニ講座と よろず相談会』

日時：11月16日（金）

①季節のミニ講座 2時～2時30分

『今日からできる睡眠対策』

睡眠の質を高めるための
ポイントを学びます。



②よろず相談会 2時30分～3時

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・相談員：若子 寛子氏
(第2 育秀苑地域包括支援センター)

申込不要 『栄町作品展』

日時：11月1日（木）9時～5時

11月2日（金）9時～4時30分

内容：ご利用者の皆様が制作された様々な
手作り作品を展示します。
ぜひご覧ください。

場所：敬老館 静養室

※出展に関しては、職員までお問い合わせ
ください。



11月22日（木）3時40分～

『合同避難訓練』を行います。

ぜひご参加ください。



平成30年度

栄町作品展

<日時>

11月1日(木)

午前9時～午後5時

11月2日(金)

午前9時～午後4時30分

<場所>

栄町敬老館 静養室

<内容>

ご利用者の皆さんが制作された様々な

手作り作品を展示いたします！

すばらしい手技の数々を是非ご覧ください♪

出展に関しては
職員まで
お問い合わせください。

練馬区立栄町敬老館 ☎3994-3286



写真は昨年の「作品展」です。
(平成29年9月開催)