

※ うら面もご覧ください！

栄町敬老館だより 12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。

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。

12月22日(土)の変わり湯
は【ゆず湯】開催！



年末のお楽しみ盛り沢山♪

申込不要 『栄町 音楽祭』
冬到来、素敵な音楽で心をホッと温めませんか。
皆様のご来場をお待ちしております。
日時：12月15日(土) 2時～4時
定員：40名程度(当日受付)
出演：前半 筑波大学附属視覚特別支援学校生
後半 Brass quintet muguet
(武蔵野音楽大学在学生)

申込不要 『おいしい珈琲を味わう』
日時：12月20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めます。
今月は3種の珈琲が楽しめます。

事前申込 『防犯講座』
日時：12月14日(金) 1時30分～2時30分
内容：「振り込め詐欺」「空き巣・ひったくり」の被害や防止策について学びます。
定員：20名(事前申込にて先着順)
講師：練馬警察署 生活安全課
お申込：11月20日(火)～定員に達するまで

申込不要 『栄町 年末寄席』
今年の年末も寄席を開催します！
笑って年忘れ！ご来場お待ちしております。
日時：12月22日(土) 2時～3時
定員：40名程度(当日受付)
出演：桜台落語ネットワーク

申込不要 『おいしい珈琲を味わう』
珈琲の飲み比べクイズも行います。
お楽しみに♪
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)
今月は3種の珈琲が楽しめます。

事前申込 『たのしい小物づくり
～ファイルで作るマスクケース～』
日時：12月6日(木) 1時30分～2時30分
内容：書類用ファイルを使ってマスクケースを作ります。
定員：16名(事前申込にて先着順)
講師：佐藤氏(ご利用者ボランティア)
お申込：11月20日(火)～定員に達するまで

【12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	
5日(水)	3時30分から開放
14日(金)	3時から開放
15日(土)	中止
19日(水)	3時30分から開放
22日(土)	3時30分から開放

年末年始(12/29～1/3)は
休館となります。

平成31年1月4日(金)より
通常通り開館します。

1(土)	カラオケ ○
入浴 ○	栄町健康体操 11時～ 11時40分
カラオケ ○	入浴 ○

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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 ○ 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⑤ 1時30分～3時	初心者コーラス⑤ 10時30分～ 11時30分 たのしい小物づくり 1時30分～ 2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
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ○	1日カラオケ カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ×	カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 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 ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分		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 防犯講座 1時30分～ 2時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分 栄町音楽祭 2時～4時
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
休館日	1日カラオケ 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 ○
	折り紙教室 ～おさらい会～ 11時～ 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	輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑥ 1時30分～3時	初心者コーラス⑥ 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	のびのび体操 10時30分～ 11時30分 児童館交流会 3時30分～ 4時30分	栄町健康体操 11時～ 11時40分 栄町年末寄席 2時～3時
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
休館日 (天皇 誕生日)	カラオケ × 入浴 ○	1日カラオケ カラオケ ○ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ×	カラオケ ○ 入浴 ×	カラオケ ○ 入浴 ○	休館日 (12/29～ 1/3まで)
	栄町健康体操 11時～ 11時40分 音楽リハビリ 2時～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		骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	
30(日)	31(月)					

栄町敬老館だより 12月号 増刊号

発行 平成30年11月20日第81号

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：12月10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：11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。

※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。

また、相談内容によっては対応不可の場合があります。



事前
申込

『生活体操』

日時：① 12月11日（火）

② 12月18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：11月20日（火）～12月1日（土）

発表：12月4日（火）より各自ご確認ください。

事前
申込

年末年始（12/29～1/3）は 休館となります。

平成31年1月4日（金）より
通常通り開館します。

事前
申込

『骨盤やわらか体操 ～アドバンスクラス～』

※1月から体操時間を変更します。ご注意ください。

変更前：午前10時30分～11時30分

変更後：午前11時～正午

日時：1月～3月 毎月第2・4水曜日（全6回）
11時～正午

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、筋力トレーニングを行います。初回と最終回に体力測定を行います。

定員：20名（抽選）※全6回参加できる方

講師：勝村 奈知子氏（整体師）

お申込：11月20日（火）～12月13日（木）

発表：12月15日（土）より各自ご確認ください

事前
申込

『児童館交流会』



日時：12月21日（金）3時30分～4時30分

内容：併設児童館の子供達と一緒にクリスマスオーナメントを作ります。

定員：6名（事前申し込みにて先着順）

お申込：11月20日（火）～定員に達するまで

事前
申込

『輪投げのお手伝い』

日時：12月15日（土）2時～3時

内容：近隣施設「えごのみ」主催のバザーにて、輪投げコーナーのお手伝いです。

定員：4名（事前申し込みにて先着順）

お申込：11月20日（火）～定員に達するまで

栄町敬老館の情報は ホームページでもご覧いただけます♪

ホームページのURL：sakae.foryou.or.jp/

最新情報

2018/11/13 18:23
本日は「生活体操」を開催しました。

2018/11/13 18:23
本日の午後は「生活体操」を開催しました。

練馬区栄町敬老館

最新情報

お問い合わせ
03-3994-3286
でのお問い合わせ

好評企画大賞
受賞事業の紹介

社会福祉法人 奉優会
～住民体操サービス～
foryou

活動報告

2018/11/15 チャンキです。

2018/11/14 「骨盤やわらか体操～アドバンスクラス～」

2018/11/13 2018/11/13

はつらつセンター 豊玉

活動報告

2018/11/13 2018/11/13

2018/11/12 2018/11/13

2018/11/10 2018/11/11

講演会

月) 3時

栄町敬老館のホームページ閲覧方法

～インターネット検索の場合～

①インターネット検索画面で「栄町敬老館」を入力

栄町敬老館 検索

②太字の文字をクリックするとホームページが開きます。

練馬区栄町敬老館 | 福祉・介護・支援 社会福祉法人 奉優会 (ほうゆう...
sakae.foryou.or.jp/ - サイト

練馬区栄町敬老館... Close 練馬区栄町敬老館. 事業所情報. 高齢者福祉センター 練馬区栄町敬老館. アクセス. 〒176-0006 東京都練馬区栄町40番7号. 高齢者福祉センター: 03-3994-3286. 【事

～QRコードの場合～

①スマートフォンやタブレットのQRコードカメラでQRコードを写して読み取る。