

※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。

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

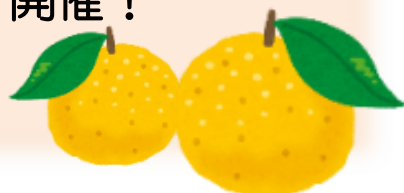
受付時間：9時～5時

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。

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
プラス クインテット ミュゲ
後半 Brass quintet muguet
(武蔵野音楽大学在学)

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』

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。

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)



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



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
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ 音楽リハビリ 10時30分～ 11時30分	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	カラオケ ○ 入浴 ○ 輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑤ 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース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	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ ❧変わり湯❧ 栄町健康体操 11時～ 11時40分
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	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 ボランティアサロン 10時30分～ 11時30分	カラオケ × 入浴 ○ 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 ○	カラオケ × 入浴 × 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	カラオケ ○ 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分～ 正午 防犯講座 1時30分～ 2時30分	カラオケ × 入浴 ○ 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 入浴 ○ 折り紙教室 ～おさらい会～ 10時30分～ 正午	カラオケ × 入浴 ○ 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 ○ 入浴 ○ 輪投げ 11時～正午 レッツ!!脳活⑥ 1時30分～3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース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	カラオケ ○ 入浴 ○ 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	カラオケ ○ ❧変わり湯❧ 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)
	休館日 (天皇 誕生日)	休館日 (振替休日)	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時～ 11時40分 音楽リハビリ 2時～3時	1日カラオケ 入浴 ○ カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時～11時 ニコニコ体操 11時～ 11時40分	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 10時30分～ 11時30分	休館日 (12/29～ 1/3まで)
30(日)	31(月)					

申込
不要

当日の受付で
ご参加いただけます。
事前の申し込みは不要です。

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：簡単ストレッチや練馬区健康いきいき体操など
定員：20名程度 講師：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：12月7日・28日（金）
10時30分～11時30分
＊受付：9時30分～
内容：専用のバンドを使って椅子や畳の上で行う
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）

※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

申込
不要

『音楽リハビリ』

日時：12月3日（月）10時30分～11時30分
＊受付：9時30分～
12月25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

『ニコニコ体操』 旧（裏）栄町健康体操

日時：12月13日・27日（木）11時～11時40分
内容：タオル体操やフリフリグッパ体操を行います。
定員：20名程度 持ち物：フェイスタオル
講師：敬老館職員

申込
不要

『のびのび体操』

日時：12月4日（火）2時～3時
＊受付：1時～
21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

『健康チェックの日』

日時：12月27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。
定員：15名程度（当日受付にて先着順）

申込
不要

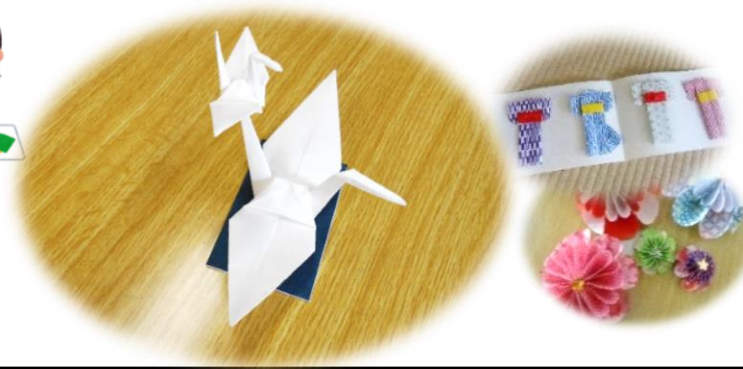
『輪投げ』

日時：12月5日・19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：個人戦やチーム戦を行います。
初めての方もどうぞ！

申込
不要

『折り紙教室』

日時：12月14日（金）10時30分～正午
内容：「親子鶴」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17日（月）10時30分～
正午に開催します。



申込
不要

『絵はがき作り』

日時：12月13日（木）1時30分～3時30分
内容：講師の手本を参考に季節の植物や風景を
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：12月10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

☆特技を活かしてみませんか☆

館内で開催する教室や体験会の講師、
館主催事業の協力など、ボランティアの方を募
集しています！
ご興味のある方はお問合せください♪

～ボランティアの活動内容例～
小物づくり・体操・語学（英語、韓国語など）他

<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。

12月の【変わり湯♨】は、
8日・22日（土）に開催します！

【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

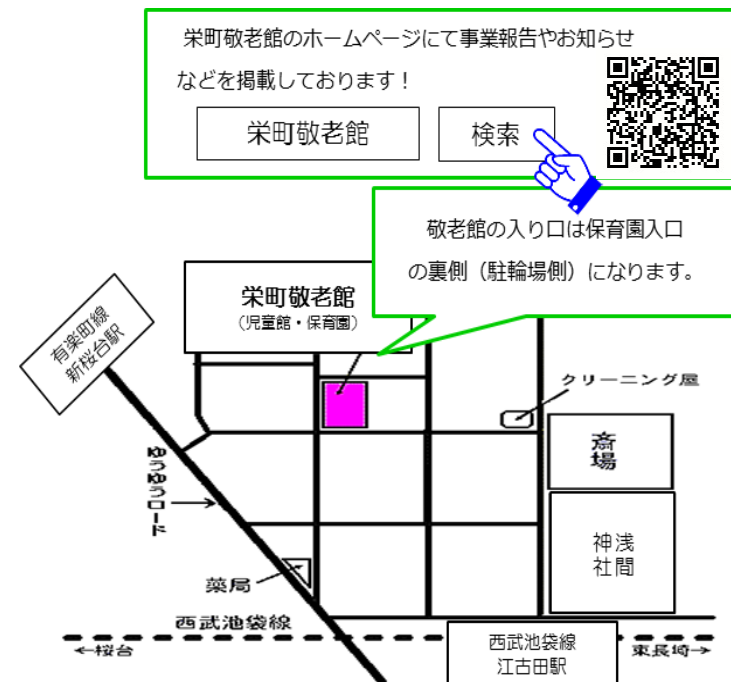
【休館日】日曜日・祝日（敬老の日は開館します）
年末年始（12月29日～1月3日）

【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。

『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。



『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。

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。

『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。

『児童館交流会』

日時：12 月 21 日（金）3 時 30 分～4 時 30 分
内容：併設児童館の子ども達と一緒に
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

『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♪

奉優会 | 最新情報 | サービス案内 | 事業所一覧 | ボランティア | スタッフの様子

For You
社会福祉法人奉優会

ホーム
最新情報
施設案内
教室（講座）一覧
募集中の講座
ボランティア
月間スケジュール
会報・新聞
アクセス・地図

お問い合わせ
03-3994-3286
でのお問い合わせ

好評価企画大賞
受賞事業の紹介

社会福祉法人 奉優会
～住民主体型サービス～
foryouB
動画でご紹介！再生をクリック

はつらつセンター
豊玉

練馬区栄町敬老館

最新情報
2018/11/13 18:23
本日は「生活体操」を開催しました。

2018/11/15
チャノキです。

2018/11/14
「骨盤やわらか体操」を開催しました。

2018/11/13
「生活体操」を開催しました。

2018/11/13
「生活体操」を開催しました。

2018/11/12
「生活体操」を開催しました。

講座の内容やお知らせ
敬老館内の様子など
情報満載です！

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/ - 栄町敬老館

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。

