

※うら面もご覧ください！

# 栄町敬老館だより 2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。

お申込やお問い合わせは、お気軽にこちらまで。  
(受付時間:9時~5時)

みんなにハローー  
**03-3994-3286**

## 事前申込 『絵本の読みきかせ講座』

日時: 2月8・22日 3月1・15日(金)  
2時~3時30分 (全4回)

内容: 専門家より絵本の読みきかせを学びます。お孫さんに読んであげたい方、ボランティアに興味がある方等、どうぞご参加ください。

定員: 12名(事前申込にて先着順)  
講師: 小竹図書館職員  
お申込: 1月19日(土)~定員に達するまで

## 事前申込 『弁護士による相続と財産管理の基礎知識』

日時: 2月18日(月) 2時~3時30分

内容: 相続問題や財産管理の基礎知識を、弁護士がお教えします。  
※個別相談はございません。

定員: 20名(事前申込にて先着順)  
講師: 千田 賢氏(弁護士)  
お申込: 1月19日(土)~定員に達するまで

## 事前申込 『消費者生活センター講座』

~安心・安全な生活のために知っておこう~

日時: 2月27日(水)  
1時30分~2時30分

内容: 高齢者が被害に遭いやすい消費トラブルの事例や手口をお話します。被害に合わないために対処方法を学びましょう!

定員: 20名(事前申込にて先着順)  
講師: 小笠原相談員(消費者生活センター)  
お申込: 1月19日(土)~定員に達するまで

事前申込 事前のお申込が必要です。  
お申込み、当選確認は  
窓口または電話にてお願いします。

申込不要 申込は不要です。  
当日直接ご来館ください。

## 事前申込 『みんなでわいわい♪~たのしい小物づくり』

日時: 2月25日(月) 1時30分~3時

内容: 近隣施設「えごのみ」のメンバーさんと  
かわいいお地蔵さんの根付けを作ります。

定員: 15名(抽選)

持ち物: 糸切りばさみ、ピンセット

お申込: 2月1日(金)~2月12日(火)

発表: 2月13日(水)~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: 2月15日(金) 2時~3時

内容: ①季節のミニ講座 2時~2時30分  
『老人ホームあれこれ』  
施設のタイプを詳しく解説します。  
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、  
分からぬ事など何でもお伺いします。  
※相談は個別の部屋を用意します。

講師: 相談員: 第2育秀苑地域包括支援センター職員

## 申込不要 『おいしい珈琲を味わう』

日時: 2月21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めます。  
午後の優雅なひと時をどうぞ。

定員: 20名(当日受付)  
講師: 篠 美津子氏(喫茶店オーナー)



## 【2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			
6日(水)	3時30分から開放	20日(水)	3時30分から開放
8日(金)	中止	22日(金)	中止
15日(金)	2時~2時30分まで中止	25日(月)	3時30分から開放
18日(月)	中止	27日(水)	3時から開放

1(金)	2(土)
カラオケ ○	カラオケ ○
入浴 ○	入浴 ○
骨盤やわらか体操 11時~正午	栄町健康体操 11時~11時40分

3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(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⑨ 1時30分~3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コーラス⑨ 10時30分~11時30分	カラオケ × 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分~正午 絵本読みきかせ① 2時~3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時~11時40分
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
休館日 (建国記念の日)	カラオケ × ぬれやわらか湯 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 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンス③ 11時~正午	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 ○ 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	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時~11時40分	
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
休館日	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 折り紙教室 ~おさらい会~ 10時30分~正午 相続と財産管理 2時~3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	カラオケ × 入浴 × 輪投げ 11時~正午 レッツ!!脳活⑩ 1時30分~3時	カラオケ × 入浴 ○ 初心者コーラス⑩ 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 ○ 骨盤やわらか体操 11時~正午 絵本読みきかせ② 2時~3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時~11時40分
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)		
休館日	カラオケ ○ 入浴 ○ ボランティアサロン 10時30分~11時30分 みんなでわいわい 小物づくり 1時30分~3時	カラオケ × ぬれやわらか湯 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 ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンス④ 11時~正午 消費者生活 センター講座 1時30分~2時30分	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		



# 栄町敬老館 定期開催事業

## ◆当日の受付◆

事業名	日程	時間	定員	内容
栄町健康体操 講師:敬老館職員	毎週火・土曜日	11時~11時40分	20名 (先着)	簡単ストレッチや練馬区健康いきいき体操などを行います。
ニコニコ体操 講師:敬老館職員	14日(木) 28日(木)	11時~11時40分	20名 (先着)	タオル体操やフリフリグッパー体操を行います。
のびのび体操 講師:梅原 智子氏 (介護予防運動指導員)	5日(火)	2時~3時 (受付:1時~)	25名 (先着)	タオルを使ったストレッチや軽体操、呼吸を意識して行います。
	15日(金)	10時30分~11時30分 (受付:9時30分~)		持ち物:フェイスタオル
整体師による 骨盤やわらか体操 講師:勝村 奈知子氏 (整体師)	1日(金)	11時~正午	20名 (先着)	チューブを使って椅子や畳で行う骨盤体操です。体幹トレーニングや筋膜ストレッチもあります。
	22日(金)	(受付:10時~)		※1月から開催時間が変わりました。ご注意ください。 (変更前:10時30分~ 変更後:午前11時~)
音楽リハビリ 講師:上田 好氏 (音楽講師)	4日(月)	10時30分~11時30分 (受付:9時30分~)	27名 (先着)	ピアノにあわせて、季節の歌や歌謡曲などを歌います。楽器を使ったり、簡単なボイストレーニングも行います。
	26日(火)	2時~3時 (受付:1時~)		
折り紙教室 講師:山本 清美氏 敬老館職員	8日(金)	10時30分~正午	24名 (先着)	2月は『ハートの鶴』を折ります。
	~おさらい会~ 18日(月)	10時30分~正午	10名 (先着)	折り紙教室で折った作品のおさらいをします。
絵はがき作り 講師:鶴岡 桃華氏 (南画講師)	14日(木)	1時30分~3時30分 (受付:1時~)	24名 (先着)	手本を参考に、季節の植物や風景などを描きます。 持ち物:筆拭き用の布
ボランティアサロン	25日(月)	10時30分~11時30分	10名	古布を切る軽作業や、館内の装飾作りを行います。
健康チェックの日	28日(木)	9時~11時 (受付:9時~10時30分)	15名 (先着)	身体測定や体力測定、看護師による健康相談を行います。
輪投げ	6日(水) 20日(水)	11時~正午	16名 (先着)	初めての方もどうぞ! 10時30分から練習できます。

## ◆事前申込◆

事業名	日程・時間	定員	内容
生活体操 講師:高木 菜穂子氏	12日・19日(火) 2時~3時15分	20名 (抽選)	転倒予防や筋力維持の為の有酸素運動、自重を使った筋力トレーニングなど。
	申込み:1月19日(土)~2月2日(土) 発表:2月5日(火)~各自ご確認ください。		
初心者向け パソコン相談会 講師:練馬176地域 ITリーダーの会	18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。	各回 5名 (先着)	ご自身のパソコンまたはタブレット端末で、操作の基礎を学ぶことができます。
	申込み:1月26日(土)~定員に達するまで		

# ご利用案内

練馬区在住の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】が必要になります。

窓口にて利用証をご提示ください。

区内の敬老館・はつらつセンターの利用証でもご利用いただけます。

### 【利用証をお持ちでない方】

ご利用にあたり「利用登録」が必要になります。

身分証明書(保険証、介護保険証、運転経歴証明書、運転免許証等など)をご持参の上ご来館ください。

利用申請書に必要事項、緊急時にご連絡が取れる方のお名前、ご住所、電話番号をご記入いただきます。

No.2134 利用証

利用施設 練馬区立敬老館  
有効期限 平成33年3月31日まで有効

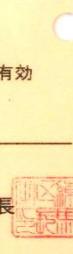
フリガナ 氏名 サカエ ハナコ

発行 株式会社栄花子

練馬区立栄町敬老館

電話 (3994)3286

見本



## 設備案内

入浴場	カラオケ開放	
入浴時間:1時~4時(休み:木曜日) ※石鹼、シャンプー、タオル等の用意はございません。 各自ご持参ください。 毎月2回【変わり湯】を開催! ※入浴剤を使用しております。	開放時間:1時~4時30分(休み:火・木曜日) 事業開催等で時間変更または、中止になる場合があります。 ※カレンダー面の「カラオケ開放時間変更のお知らせ」をご覧ください。	
囲碁・将棋	スカイウェル(電位治療器)	マッサージ機
利用時間:9時~5時 事業開催等で、時間変更または中止になる場合があります。 ※館内にお知らせを掲示しています。	1回20分(お一人様1日1回) ※入浴前後の20分間はご利用いただけません。	1回15分 全身用:2台 足用:1台

## 【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

右のQRコードを対応の

スマートフォンや携帯電話で

読み取ると簡単にご覧いただけます。

