

※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。

発行 平成31年1月20日第83号

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

☎ 03-3994-3286

事前
申込

『絵本のよみきかせ講座』

日時：2月8・22日 3月1・15日(金)
2時～3時30分 (全4回)
内容：専門家より絵本のよみきかせを学びま
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
かわいいくお地蔵さん>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、
分からない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みます。
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 | | | | | 1(金) | 2(土) |
|---------------------|---|--|--|---|--|--------------------------|
| 6日(水) 3時30分から開放 | | | | | カラオケ ○ | カラオケ ○ |
| 8日(金) 中止 | | | | | 入浴 ○ | 入浴 ○ |
| 15日(金) 2時～2時30分まで中止 | | | | | 骨盤やわらか体操 11時～正午 | 栄町健康体操 11時～ 11時40分 |
| 18日(月) 中止 | | | | | | |
| 20日(水) 3時30分から開放 | | | | | | |
| 22日(金) 中止 | | | | | | |
| 25日(月) 3時30分から開放 | | | | | | |
| 27日(水) 3時から開放 | | | | | | |
| 3(日) | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(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⑨ 1時30分～3時 | 初心者コース⑨ 10時30分～ 11時30分 | 折り紙教室 10時30分～ 正午 絵本よみきかせ① 2時～3時30分 | 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 | 休館日 (建国記念の日) | カラオケ × | カラオケ ○ | カラオケ × | カラオケ ○ | カラオケ ○ |
| | | ♨️変わり湯♨️ | 入浴 ○ | 入浴 × | 入浴 ○ | 入浴 ○ |
| | | 栄町健康体操 11時～ 11時40分 生活体操 2時～3時15分 | 骨盤やわらか体操 アドバンス③ 11時～正午 | 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 | 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 |
| 17(日) | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(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 ○ |
| | 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 | 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⑩ 1時30分～3時 | 初心者コース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 | 骨盤やわらか体操 11時～正午 絵本よみきかせ② 2時～3時30分 | 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 ○ | カラオケ × | カラオケ ○ | カラオケ × | | |
| | 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 みんなでわいわい 小物づくり 1時30分～3時 | 栄町健康体操 11時～ 11時40分 音楽リハビリ 2時～3時 | 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 | 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―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。 <u>持ち物:フェイスタオル</u> |
| | 15 日(金) | 10 時 30 分～11 時 30 分 (受付:9 時 30 分～) | | |
| 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) 22 日(金) | 11 時～正午 (受付:10 時～) | 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。 |
| | ※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。 <u>持ち物:筆拭き用の布</u> |
| 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 | | |

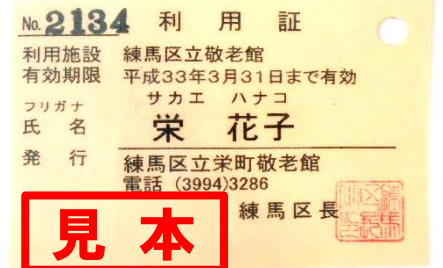
ご利用案内

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。

設備案内

| 入 浴♨ | | カラオケ開放 | |
|---|---|---|--|
| 入浴時間：1 時～4 時(休み：木曜日) ※石鹸、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。 | | 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。 ※カレンダー一面の「カラオケ開放時間変更のお知らせ」をご覧ください。 | |
| 毎月2回【変わり湯♨】を開催！ ※入浴剤を使用しております。 | | 【変わり湯♨】 今月の開催日 12 日・26 日(火) | |
| 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。

