

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 令和2年10月20日第104号

練馬区立栄町敬老館

〒176-0006 練馬区栄町40-7 みんなにハロー

☎ 03-3994-3286

事前
申込

⇒申込開始日より受け付けます。

申込
不要

⇒申込は不要です。当日直接ご来館ください。

申込
不要

『栄町作品展』

皆様の手作り作品を展示いたします。素晴らしい作品の数々をぜひご覧ください。

1日目：11月6日（金）午前9時～午後5時

2日目：11月7日（土）午前9時～午後4時

場所：栄町敬老館 静養室



写真は昨年度開催のものです。

※感染症予防のため入室制限があります。定員を超える場合は入室をお待ちいただく場合があります。予めご了承ください。

事前
申込

『季節のミニ講座と よろず相談会』

日時：11月20日（金）

季節のミニ講座 午後2時～2時30分

内容：包括職員による、健康に関する講話です。
内容については敬老館までお問い合わせください。

よろず相談会 午後2時30分～3時

内容：どこに、誰に相談すればいいのか分からないことなど何でもお伺いします。
※相談は個別の部屋をご用意します。

定員：8名（申込開始日から先着順）

よろず相談会は2名まで

講師・相談員：第2育秀苑地域包括支援センター職員
申込：10月20日（火）～定員に達するまで

敬老館からのお知らせ

感染症予防対策のため常時窓を開放しています。暖房を使用していますが、気温低下が見込まれる日は、温かい服装でのご来館をお願いいたします。（貸出ひざ掛けもご利用ください。）

事前
申込

『たのしい小物づくり』

～つまみ細工で季節のブローチ～

日時：11月19日（木）午後1時30分～3時

内容：つまみ細工でツリー型のブローチを作ります。

講師：ボランティア講師

定員：8名（抽選）

申込：10月20日（火）～11月7日（土）

抽選発表：11月10日（火）～各自ご確認ください

事前
申込

『マスク作り教室』

※針は館で準備します。

日時：①11月11日（水）午前10時～正午

②11月25日（水）午前10時～正午

※①か②のいずれかをお選びください。

内容：手縫いで簡単な立体マスクを作ります。

持ち物：お好みの布、マスク紐、ガーゼ（サラシ布、手ぬぐいも可）裁ちバサミ、糸切りバサミ、糸

定員：各日4名（申込開始日から先着順）

申込：11月2日（火）～定員に達するまで

【栄町敬老館 11月カレンダー】 手洗いこまめに♪感染症予防♪

- カラオケについて…毎週月、水、金、土曜日 午後1時～午後4時 お一人様最大3曲まで
- 囲碁・将棋について…①午前9時～11時 ②午前11時30分～午後1時30分 ③午後2時～4時 各時間帯4名まで 当日事務所にて受付

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 音楽リハビリ ①10時15分～ ②11時～ (各30分間)	休館日 (文化の日)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X 輪投げ 10時30分～11時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 午後X 初心者コーラス教室③ ①10時15分～ ②11時～ (各30分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 × スローエアロビック 10時30分～11時30分 6日(金) 栄町 7日(土) 9時～5時 作品展 9時～4時	カラオケ ○ 囲碁・将棋 × 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X 初心者向け パソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操 ①2時～ ②2時50分～ (各40分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X マスク作り① 10時～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 午前X 折り紙教室 10時30分～11時30分 レッツ!!脳活③ 2時～3時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 絵本のおみかせ① 2時30分～4時	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 折り紙教室 10時30分～11時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 生活体操 ①2時～ ②2時50分～ (各40分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 輪投げ 10時30分～11時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 初心者コーラス教室④ ①10時15分～ ②11時～ (各30分間) たのしい物づくり ～つまみ細工～ 1時30分～3時	カラオケ 一時中断 囲碁・将棋 × のびのび体操 ①10時30分～ ②11時15分～ (各30分間) 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 ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X ボランティアサロン 10時30分～11時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 赤:10時30分～ 白:11時15分～ 音楽リハビリ ①2時～ ②2時45分～ (各30分間)	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前X マスク作り② 10時～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 午前X 健康チェックの日 9時～11時 受付10時30分まで レッツ!!脳活④ 2時～3時30分	カラオケ × 囲碁・将棋 午前X 絵本のおみかせ② 2時30分～4時	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄:10時30分～ 青:11時15分～
29 (日)	30 (月)	※入浴は感染症予防のため当面の間中止となります。 ※11月開催事業へのご参加は一部を除き事前の申込みが必要です。 (作品展観覧、カラオケ利用、囲碁・将棋のご利用は申込不要です。)				

新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、事業中止や延期など内容が変更する場合があります。

感染症予防のため館内でのマスク着用、手指アルコール消毒にご協力をお願いします。

【栄町敬老館定期開催事業について】

栄町敬老館主催の定期開催事業です。感染症予防のため時間や定員等、一部制限させていただきます。
また、これまで「申込不要」だった事業も当面の間は「事前申込」となります。感染症拡大の状況によっては、事業中止や延期など、内容が変更する場合があります。

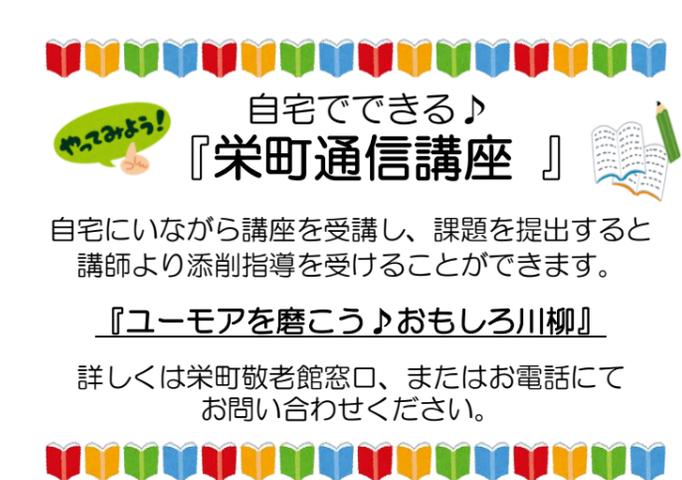


おうちでちょいボラ
ボランティア大募集

ご自宅で、マスクやメッセージカードを作成して
くださるボランティアの方、布やゴム紐など材料を
提供してくださる方を募集しています。
詳細は栄町敬老館までお問い合わせください。

シニア向けボランティアコーディネートサイト YELL

https://www.foryou-yell.net/



自宅でできる♪
『栄町通信講座』

自宅にいながら講座を受講し、課題を提出すると
講師より添削指導を受けることができます。

『ユーモアを磨こう♪おもしろ川柳』

詳しくは栄町敬老館窓口、またはお電話にて
お問い合わせください。

『生活体操』

日時：①11月10日(火) ②11月17日(火)
ゆったりクラス：午後2時～2時40分
しっかりクラス：午後2時50分～3時30分
※①か②のいずれかとクラスをお選びください。

内容：転倒防止や筋力維持を目的とした、
自重トレーニングや有酸素運動など。

講師：高木 菜穂子氏
定員：各時間10名(申込開始日から先着順)
申込：10月20日(火)～定員に達するまで

『折り紙教室』

日時：①11月12日(木) ②11月16日(月)
午前10時30分～11時30分
※①か②のいずれかをお選びください。

内容：『ベビーシューズ』を折ります。(初心者向け)
講師：敬老館職員
定員：各6名(申込開始日から先着順)
申込：10月27日(火)～定員に達するまで

『初心者向けパソコン相談会』

日時：11月9日(月)
①午前10時～11時 ②午前11時～正午
※①か②のいずれ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端末で
操作の初歩を学びます。

講師：練馬176地域ITリーダーの会
定員：各2名(申込開始日から先着順)
申込：10月27日(火)～定員に達するまで
持ち物：ご自身のノートパソコンやタブレット端末

『健康チェックの日』

日時：11月26日(木)
午前9時～11時(受付：10時30分まで)
※混雑緩和のため時間指定を導入しています。

内容：身体測定(体組成計使用)、体力測定
(握力・長座前屈)、看護師による健康相談
看護師：尾崎 幹子氏(はつらつセンター豊玉職員)
定員：8名(申込開始日から先着順)
申込：10月20日(火)～定員に達するまで

『輪投げ』

日時：①11月4日(水) ②11月18日(水)
午前10時30分～11時30分
※①か②のいずれかをお選びください。

内容：個人戦とチーム戦を楽しみます。
定員：各8名(申込開始日から先着順)
申込：10月27日(火)～定員に達するまで

『ボランティアサロン』

日時：11月30日(月)午前10時30分～11時30分
内容：マスク作りのお手伝い、清掃用の布切りなど
定員：5名(申込開始日から先着順)
申込：10月20日(火)～定員に達するまで

『音楽リハビリ』

日時：12月7日(月)①午前10時15分～10時45分
②午前11時～11時30分
12月22日(火)①午後2時～2時30分
②午後2時45分～3時30分

内容：講師の伴奏にあわせて、季節の歌や歌謡曲などを歌います。
講師：上田 好氏(音楽講師)
定員：各時間12名(抽選)
申込：11月2日(月)～11月14日(土)
抽選発表：11月20日(金)～各自ご確認ください

『のびのび体操』

日時：12月1日(火)①午後2時～2時30分
②午後2時45分～3時15分
12月18日(金)①午前10時30分～11時
②午前11時15分～11時45分

内容：タオルを使ったストレッチや軽体操です。
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)
定員：各時間12名(抽選)
申込：11月2日(月)～11月14日(土)
抽選発表：11月20日(金)～各自ご確認ください

お知らせ
時間短縮による内容変更のため、1月からクラス別の開催となります。それに伴い、申込方法が事前申込の先着順に変わります。(1月分申込みは12月19日～受け付けます)

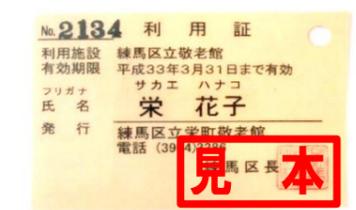
『栄町健康体操(12月～1月)』

日時：12月1日(火)～令和3年1月30日(土)の毎週火・土曜日(年末年始除く)

赤：火曜日午前10時30分～11時 白：火曜日午前11時15分～11時45分
黄：土曜日午前10時30分～11時 青：土曜日午前11時15分～11時45分
定員：各回10名(申込開始日から先着順) 赤、白、黄、青のいずれかをお選びください。 講師：敬老館職員

申込：10月20日(火)～定員に達するまで

ご利用案内 ※感染症予防のため一部ご利用に制限があります。	
～ご来館の皆様へご協力お願いします～ ●館内マスク着用 ●検温(来館時) ●手指の消毒	～栄町敬老館の感染症予防対策～ ◎職員マスク着用 ◎職員の検温 ◎1日3回館内消毒
<p>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。ご来館時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。</p> <p>【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。 本人確認書類(保険証、介護保険証、運転経歴証明書、運転免許証等)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。</p>	
カラオケ開放	囲碁・将棋
<p>利用時間：毎週月・水・金・土曜日 午後1時～午後4時</p> <p>定員：10名 お一人様最大3曲まで</p> <p>感染症予防のため、利用時間、利用人数を制限させていただきます。また、開放時間は感染症拡大状況や事業開催によって変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>利用時間：①午前9時～11時 ②午前11時30分～午後1時30分 ③午後2時～4時</p> <p>定員：各利用時間4名(当日受付 電話は不可) 感染症予防のため、利用時間、利用人数を制限させていただきます。また、開放時間は感染症拡大状況や事業開催によって変更する場合があります。ご了承ください。</p>
スカイウェル(電位治療器)	マッサージ器
1台(お一人様1日1回20分)	全身用:2台(1回15分) 足用:1台(1回10分)
入浴	館内での飲食(午前11時～午後1時で可能)
3つの密(密閉、密集、密接)を防ぐことが困難なため 当面の間中止となります	湯呑、お湯、麦茶の提供は当面の間中止となります。 飲食物のおすそ分けや共有は行わないでください。



【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：栄町保育園・栄町児童館)

【電話・FAX】03-3994-3286
【メール】sakaechou@foryou.or.jp
【ホームページ】http://sakaechou.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】お車での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
西武有楽町線 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
左の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、ホームページを簡単に開くことができます。事業や館の情報が満載です！ぜひご覧ください。

