

栄町敬老館だより 8月号

8月22日まで緊急事態宣言発出



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3年7月20日第113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

お申込は電話または窓口で受け付けます。

事前
申込



『スマートフォン 基本操作講座』

日時：8月5日（木）午後2時～4時

内容：通話の仕方、メールの送受信、アプリのインストール方法などスマートフォンの基本的な操作を学びます。

持ち物：スマートフォン

講師：西岡 恭史氏

定員：6名（申込日から先着順）

申込：7月27日（火）から定員に達するまで

事前
申込

ズーム 『ZOOM勉強会』

日時：8月31日（火）午後2時～4時

内容：ご自身のスマートフォンを使ってZOOMアプリの取得から接続まで学びます。

持ち物：スマートフォン

※契約内容によっては別途通信料が必要になる場合や、通信速度が遅くなる場合がございます。

!!必ず事前にご自身でご確認ください!!

定員：6名（申込開始日から先着順）

※初参加者優先

講師：敬老館職員

申込：8月2日（月）から定員に達するまで

事前
申込

『映画会』

日時：8月13日（金）午後1時～3時

内容：映画『駅馬車』を上映します。

定員：10名（申込開始日から先着順）

申込：8月4日（水）から定員に達するまで

裏面・中面に

ZOOM配信講座のお知らせがあります！

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。

お知らせ

受変電設備の工事を行っています。

それに伴い、駐輪場が大幅に縮小されています。
譲り合ってご利用ください。

また、工事期間中は大きな音が発生する場合があります。
ご理解いただきますようお願いいたします。

事前
申込

『リラックスヨガ』 9月-11月コース

日時：9月～11月

第2金曜日・第4月曜日（第5月曜開催月あり）
午前10時30分～11時15分（全6回）

内容：深い呼吸をしながら椅子を支えにして行う
ヨガです。（四つんばい姿勢、仰臥位もあります）

※初回と最終回に体力測定

（握力・片足立ち）を実施いたします。

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

5本指靴下（素足も可）

講師：Chiko氏（介護予防指導士・ヨガインストラクター）

定員：12名（抽選）

申込：7月24日（土）～8月19日（木）

発表：8月23日（月）～

電話または窓口で各自ご確認ください。

事前
申込

『盆踊りを楽しむ会』

日時：8月6日（金）/8月14日（土）

午後1時～2時

内容：盆踊りを一緒に楽しみましょう。

定員：8名（申込開始日から先着順）

申込：7月27日（火）から定員に達するまで

事前
申込

『テーブルで気軽にお盆点て』

日時：8月12日（木）午後2時～3時30分

内容：テーブルでお盆点てをします。
（感染症対策のため、つもり稽古で
行います。飲食はありません。）

持ち物：丸いお盆（直径30cm程度）、水筒

定員：6名（申込開始日から先着順）

講師：青柳宗恵氏（表千家教授）

申込：7月24日（土）から定員に達するまで



事前
申込

『練馬エリア 3館合同 ニコニコ体操オンライン』定員：【ZOOM】10名【来館】12名

日時：8月6日（金）午前10時～10時40分

申込：7月24日（土）から先着順

内容：毎月栄町敬老館で開催しているニコニコ体操（座位）をZOOMで配信します。

※ZOOMでご参加の場合は事前にZOOMアプリのインストールをして下さい。インストールの仕方が分からない方は『ZOOM勉強会』や『スマートフォン基本操作講座』などにご参加ください。

※別途通信料がかかります。



受変電設備の工事を行っています。

それに伴い、駐輪場が大幅に縮小されています。

また、工事期間中は大きな音が発生する場合がございます。

利用証の更新はお済みですか？

有効期限が令和3（平成33）年3月31日までの利用証をお使いの方は、利用証の更新が必要です。
窓口が空いている時に更新手続きをお願い致します。

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。

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。

【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。

有効期限が

令和3（平成33）年3月31日

の利用証をお持ちの方

感染症予防、混雑緩和のため、有効期限が令和3（平成33）年3月31日の利用証は令和3年9月30日までお使いいただけます。
窓口が空いている時に更新手続きをお願いします。

カラオケ開放

利用時間：毎週月・木・金・土曜日

緊急事態宣言発出のため

休止中

スカイウェル（電位治療器）

1台（お一人様1日1回20分）

入浴

感染症予防の為、休止中

囲碁・将棋

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

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。

マッサージ器

全身用：2台（1回15分） 足 用：1台（1回10分）

館内での飲食

感染症予防の為、休止中

【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

（※メールでの事業参加申込は不可）

【ホームページ】http://sakaeforyou.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》

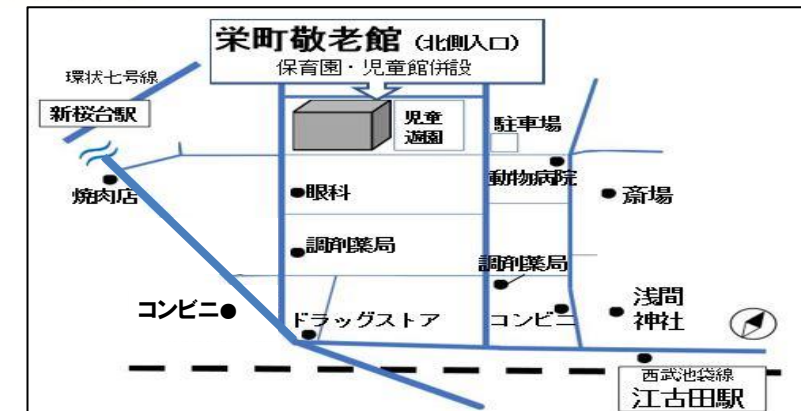
西武池袋線 江古田駅→北口より徒歩で約5分

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。



【栄町敬老館定期開催事業】 ※複数回開催事業への参加は、原則月 1 回です。

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。
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 申 込 は お 電 話 また は 窓 口 で ♪

事業名	開催日時		申込開始日
生活体操 講師：高木 菜穂子氏 定員：各回 12 名 転倒予防、筋力維持に。 クラスをお選びいただけます。	8月10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	7月24日 (土) から 定員に達するまで
	8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	8月10日 (火) から 定員に達するまで
のびのび体操 講師：梅原 智子氏 定員：各回 12 名 タオルを使ってストレッチ。 クラスをお選びいただけます。	8月3日 (火)	ゆったりクラス：午後 2 時～2 時 30 分 しっかりクラス：午後 2 時 40 分～3 時 10 分	7月24日 (土) から 定員に達するまで
	8月20日 (金)	ゆったりクラス：午前 10 時 30 分～11 時 しっかりクラス：午前 11 時 10 分～11 時 40 分	8月10日 (火) から 定員に達するまで
音楽リハビリ 講師：上田 好氏 定員：各回 12 名 講師の伴奏にあわせて歌います	8月2日 (月)	前半：午前 10 時 15 分～10 時 45 分 後半：午前 11 時～11 時 30 分	7月24日 (土) から 定員に達するまで
	8月24日 (火)	前半：午後 2 時～2 時 30 分 後半：午後 2 時 45 分～3 時 15 分	8月10日 (火) から 定員に達するまで
ニコニコ体操 座位/立位を選んでください。 講師：敬老館職員 定員：各回 12 名 タオル体操などを行います。	8月6日 (金)	前半（座位）：午前 10 時～10 時 40 分 ※前半はオンライン配信します。 後半（立位）：午前 11 時～11 時 40 分	7月24日 (土) から 定員に達するまで
	8月13日 (金)	前半（座位）：午前 10 時～10 時 40 分 後半（立位）：午前 11 時～11 時 40 分	8月7日 (土) から 定員に達するまで
健康チェックの日 看護師：尾崎 幹子氏 定員：10 名 身体測定や体力測定、看護師による健康相談が受けられます。	8月26日 (木)	午前 9 時～11 時（最終受付 10 時 30 分） ※混雑緩和のため時間指定を導入しています。	7月24日 (土) から 定員に達するまで
ボランティアサロン 定員：4 名 記念品作りをします。	8月23日 (月)	午前 10 時 30 分～正午	7月24日 (土) から 定員に達するまで
初心者向け パソコン相談会 講師：176 地域 IT リーダーの会 定員：各回 2 名	8月30日 (月) ※開催日が通常 と異なります	前半：午前 10 時～11 時 後半：午前 11 時～正午	7月27日 (火) から 定員に達するまで
折り紙教室 講師：敬老館職員 定員：各回 6 名 題材：『お月見』	8月12日 (木) 8月16日 (月)	午前 10 時 30 分～11 時 30 分	7月27日 (火) から 定員に達するまで
輪投げ 定員：各回 8 名 個人戦、チーム戦を楽しみます。	8月4日 (水) 8月18日 (水)	午前 10 時 30 分～11 時 30 分	7月27日 (火) から 定員に達するまで

事前
申込

『敬老月間 ZOOM(ズーム)でつながろう 100 人体操～スローエアロビック～』
日時：9 月 3 日 (金) 午前 10 時 30 分～11 時 15 分
内容：ZOOM を利用して大勢で体操しましょう。
※ZOOM でご参加の場合は事前に ZOOM アプリのインストールをして下さい。インストールの仕方が分からない方は『ZOOM 勉強会』や『スマートフォン基本操作講座』などにご参加ください。
※別途通信料がかかります。



【ZOOM 参加】定員：なし
申込：8 月 2 日 (月) から当日まで

【来館参加】定員：12 名 (抽選)
申込：8 月 2 日 (月) ～8 月 14 日 (土)
発表：8 月 20 日 (金) から
抽選結果は必ずご自身でご確認ください。

【栄町敬老館 8 月カレンダー】 8 月 22 日まで緊急事態宣言発出

●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						
※8 月 23 日以降のカラオケ開放については、敬老館までお問い合わせください						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	緊急事態宣言発出中のため、カラオケ休止					
	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 午後×	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
	音楽リハビリ ①10時15分～ ②11時～	栄町健康体操 赤：10時30分～ 白：11時15分～ のびのび体操 ①2時～ ②2時40分～	輪投げ 10時30分～ 11時30分	初心者コーラス 教室⑧ 1組：10時15分～ 2組：11時～ スマートフォン 講座 2時～4時	ニコニコ体操 (+オンライン) ①10時～ ②11時～ 盆踊りを楽しむ会 1時～2時	栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～
	受変電設備工事のため駐輪場縮小 徒歩または公共交通機関でのご来館にご協力ください。					
8	9	10	11	12	13	14
休館日 (山の日)	緊急事態宣言発出中のため、カラオケ休止					
	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
	休館日 (振替休日)	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～	レッツ!!脳活⑤ 10時30分～正午	折り紙教室 10時30分～ 11時30分 テーブルで 気軽にお盆点て 2時～3時30分	ニコニコ体操 ①10時～ ②11時～ 映画会 1時～3時	栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～ 盆踊りを楽しむ会 1時～2時
	受変電設備工事のため駐輪場縮小 徒歩または公共交通機関でのご来館にご協力ください。					
15	16	17	18	19	20	21
休館日	緊急事態宣言発出中のため、カラオケ休止					
	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
	折り紙教室 10時30分～ 11時30分	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～	輪投げ 10時30分～ 11時30分	初心者コーラス 教室⑨ 1組：10時15分～ 2組：11時～	のびのび体操 ①10時30分～ ②11時10分～	栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～
	受変電設備工事のため駐輪場縮小 徒歩または公共交通機関でのご来館にご協力ください。					
22	23	24	25	26	27	28
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 ○
	囲碁・将棋 午前×	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○	囲碁・将棋 ○
	ボランティア サロン 10時30分～ 11時30分	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～	レッツ!!脳活⑥ 10時30分～正午	健康チェックの日 9時～11時 (受付は 10時30分まで)		栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～
	受変電設備工事のため駐輪場縮小 徒歩または公共交通機関でのご来館にご協力ください。					
29	30	31	※開催事業へのご参加には事前申込が必要です。 ※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、事業中止や延期など内容を変更する場合があります。 ※入浴は当面の間、休止いたします。			
休館日	カラオケ ○	カラオケ ×				
	囲碁・将棋 午前×	囲碁・将棋 ○				
	初心者向け パソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～12時	栄町健康体操 赤：10時30分～ 白：11時15分～ ZOOM(ズーム) 勉強会 2時～4時				
受変電設備工事で駐輪場縮小						