

栄町敬老館だより 9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3年8月20日第114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 ステップアップ講座

『スマートフォン基本操作教室』

日時：9月15日(水)/9月27日(月)
午後2時～4時(2回とも参加できる方)
内容：全2回でスマートフォンの基本操作を学びます。

第1回：基本操作
第2回：応用(メール、SNSなど)、フリー相談
講師：西岡 恭史氏
持ち物：ご自身のスマートフォン
定員：6名(抽選)
申込：8月21日(土)～9月1日(水)
発表：9月3日(金)から
電話または窓口でご確認ください。



事前申込 『初心者コーラス教室 下期』

日時：10月～3月 第1・3木曜日(全12回)
※最終回に【卒業発表会】を予定しております

1組：午前10時15分～10時45分
『ラ・ゴロンドリーナ』『いい日旅立ち』
2組：午前11時～11時30分
『おおひばり』『あなた』

※1組、2組のいずれかをお選びください。
※感染症対策で定員削減、時間短縮しています。
講師：上田 好氏(音楽講師)
定員：各15名(抽選)
申込：8月21日(土)～9月16日(木)
発表：9月21日(火)から
電話または窓口でご確認ください。

緊急事態宣言延長

9月12日(日)まで

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。

敬老館からのお知らせ

- ・感染症拡大防止のため、「令和3年度 敬老の日を祝う会」は中止となります。
- ・駐輪場が縮小されています。ご注意ください。

事前申込 『季節のミニ講座拡大版 どう選ぶ？老人ホーム』

日時：9月17日(金) 午後2時～3時
内容：老人ホームの種類や入居の費用、自分に合う施設について考えてみませんか？
定員：14名(申込開始日から先着順)
講師・相談員：第2育秀苑地域包括支援センター職員
申込：8月25日(水)から定員に達するまで

☆ZOOMで配信します☆
申込：8月25日(水)から
電話か窓口でお申込ください。
※通信料はご利用者様のご負担になります。

事前申込 『たのしい小物づくり ～折り紙で傘をつくろう～』

日時：9月29日(水) 午後2時～4時
内容：折り紙を使って傘を作ります。
講師：利用者ボランティア
持ち物：はさみ、ボンド、あれば両面テープ(細め)
定員：8名(申込開始日から先着順)
申込：9月1日(水)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：9月16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
あれば帯締め(紐)
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：8月25日(水)から定員に達するまで



9月12日(日)まで緊急事態宣言が延長しています。

引き続き、感染症拡大防止のためご来館時の

- ・館内でのマスク着用
- ・手指消毒
- ・入館時の検温
- ・手洗い

にご協力お願いいたします。

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、
令和3(平成33)年3月31日のご利用証は令和3年9月30日まで有効期限が延長しています。
窓口が空いている時に更新をお願いします。

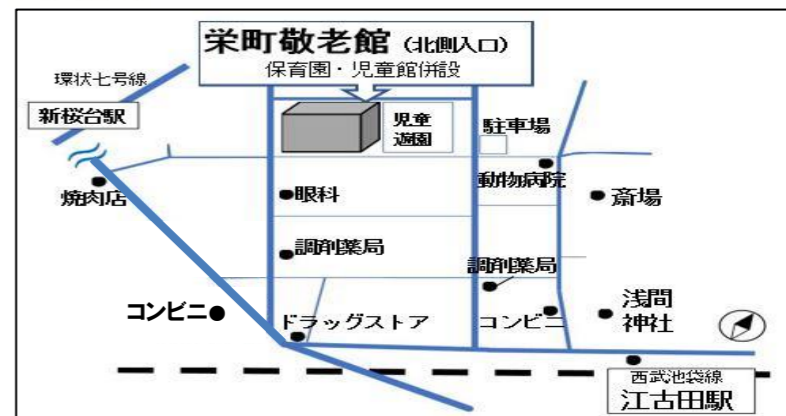
カラオケ開放	囲碁・将棋
利用時間：毎週月・木・金・土曜日 1台(お一人様1日1回20分)	利用時間：①午前9時～11時 ②午前11時30分～午後1時30分 ③午後2時～4時 定員：各利用時間4名(当日受付 電話は不可) 感染症予防のため、利用時間、利用人数を制限させていただきます。また、開放時間は感染症拡大状況や事業開催によって変更する場合があります。ご了承ください。
スカイウェル(電位治療器)	マッサージ器
1台(お一人様1日1回20分)	全身用:2台(1回15分) 足用:1台(1回10分)
入浴場	館内での飲食
感染症予防の為、休止中	感染症予防の為、休止中 (熱中症予防の水分補給は可)

【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。	9月14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25日(水)から 定員に達するまで
	9月21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	9月10日(金)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。	9月7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	8月25日(水)から 定員に達するまで
	9月17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	9月10日(金)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	9月6日(月)	前半：午前10時15分～10時45分 後半：午前11時～11時30分	8月25日(水)から 定員に達するまで
	9月28日(火)	前半：午後2時～2時30分 後半：午後2時45分～3時15分	9月10日(金)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。	9月24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	9月10日(金)から 定員に達するまで
	9月29日(水)	前半(座位)：午前10時～10時40分 後半(立位)：午前11時～11時40分	
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。	9月30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。	8月25日(水)から 定員に達するまで
	9月27日(月)	午前10時30分～正午	8月25日(水)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：前半1名・後半1名	9月13日(月)	前半：午前10時～11時 後半：午前11時～正午	8月27日(金)から 定員に達するまで
	※8月の振替のため定員数を変更しています。		
折り紙教室 講師：敬老館職員 定員：各回6名 題材：『柿(立体)』を作ります。	9月9日(木)	午前10時30分～11時30分	8月27日(金)から 定員に達するまで
	9月13日(月)		
輪投げ 定員：各回8名 個人戦、チーム戦を楽しみます。	9月1日(水)	午前10時30分～11時30分	8月27日(金)から 定員に達するまで
	9月15日(水)		
栄町健康体操(10,11月) 定員：各組12名 講師：敬老館職員 ※いずれかの組をお選びください。	赤組 火曜日	午前10時30分～11時	9月15日(水)から 定員に達するまで
	白組 火曜日	午前11時15分～11時45分	
	黄組 土曜日	午前10時30分～11時	
	青組 土曜日	午前11時15分～11時45分	
スマートフォンミニ相談会 定員：各日2名 スマートフォンの基本的な操作について、職員が質問に答えます。	①9月8日(水)	前半：午後2時～2時30分	①9月3日(金)から 定員に達するまで ②9月17日(金)から 定員に達するまで
	②9月22日(水)	後半：午後2時30分～3時	
※スマートフォン基本操作教室にご参加の方はお申し込みいただけません。			

【栄町敬老館9月カレンダー】 9月12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

※9月13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
緊急事態宣言延長のため、カラオケ休止						
			囲碁・将棋 輪投げ 10時30分～ 11時30分	囲碁・将棋 初心者コース 教室⑩ 1組：10時15分～ 2組：11時～	囲碁・将棋 ZOOMでつながろう 100人体操 ～スローエアロビクス～ 10時30分～ 11時15分	囲碁・将棋 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～
5	6	7	8	9	10	11
緊急事態宣言延長のため、カラオケ休止						
休館日	囲碁・将棋 音楽リハビリ ①10時15分～ ②11時～	囲碁・将棋 3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45分～ 大人の読み聞かせ 3時15分～	囲碁・将棋 レッツ!!脳活⑦ 10時30分～正午	囲碁・将棋 折り紙教室 10時30分～ 11時30分	囲碁・将棋 リラックスヨガ① 10時30分～ 11時15分	囲碁・将棋 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～
12	13	14	15	16	17	18
休館日	カラオケ 囲碁・将棋 午前× 折り紙教室 10時30分～ 11時30分 初心者向け パソコン相談会 ①10時～11時 ②11時～12時	カラオケ 2時～× 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～ 大人の読み聞かせ 3時35分～	カラオケ 囲碁・将棋 輪投げ 10時30分～ 11時30分 スマートフォン 基本操作教室① 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 初心者コース 教室⑩ 1組：10時15分～ 2組：11時～ テーブルで 気軽にお盆点て 2時～3時30分	カラオケ 囲碁・将棋 のびのび体操 ①10時30分～ ②11時10分～ 季節のミニ講座 2時～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～
19	20	21	22	23	24	25
休館日	敬老の日 (開館します) 初心者コース 教室⑩※観覧不可 10時30分～ 身体づくり運動 1時～2時 特殊詐欺被害 防止対策 3時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 カラオケ 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～	カラオケ 囲碁・将棋 レッツ!!脳活⑧ 10時30分～正午 スマートフォン ミニ相談会 ①2時～ ②2時30分～	休館日 (秋分の日)	カラオケ × 囲碁・将棋 ニコニコ体操 ①10時～ ②11時～ 映画会 1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～ コーラス上映会 2時～4時
26	27	28	29	30	※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、休止と いたします。	
休館日	カラオケ 囲碁・将棋 午前× リラックスヨガ① 10時30分～ 11時15分 ボランティアサロン 10時30分～ スマートフォン 基本操作教室② 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 カラオケ 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～	カラオケ × 囲碁・将棋 ニコニコ体操 ①10時～ ②11時～ たのしい 小物づくり 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 健康チェックの日 9時～11時 (受付は 10時30分まで) コーラス上映会 2時～4時		

栄町敬老館だより 9月増刊号

練馬区立栄町敬老館
練馬区栄町 40-7

みんなにハロー

☎ 03-3994-3286

発行 令和 3年8月20日第114号

9月12日まで緊急事態宣言発出

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。



敬老の日おめでとうございます
皆様のご長寿を心からお祝い申し上げます



例年敬老の日を開催していましたが『敬老の日を祝う会』は、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない状況から、安全を最優先に考え中止とさせていただきますこととなりました。誠に残念ではございますが、御理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ZOOM
配信のみ

『初心者コーラス教室オンライン発表会』



日時：9月20日(月・祝)
午前10時25分～11時10分程度
内容：初心者コーラス教室上期の発表会です。
ZOOMにて配信いたします。
※来館でのご観覧は出来ません。
定員：無し(ZOOM配信のみ)
申込：9月1日(水)から定員に達するまで

～館内でのご観覧は不可となります～
感染症予防のため、館内でのご観覧は不可となります。発表の様子は当日のZOOM配信、または後日の館内上映会でご覧いただけます。

～館内上映会について～
9月25日(土)、30日(木)午後2時～4時の間、発表の様子を娯楽室にて上映いたします。

館内で
開催

『健康長寿を目指そう！ いつまでも歩ける 身体づくり運動』



日時：9月20日(月・祝)午後1時～2時
内容：元気に歩ける身体づくり、今よりも動ける体を取り戻すことを目指した足腰を強くする運動を行います。
定員：12名(抽選)
講師：鹿嶋浩勝氏 矢吹美奈子氏
(シニアフィットネストレーナー)
申込：8月21日(土)から9月9日(木)
抽選発表：9月11日(土)から電話か窓口でご確認ください

ZOOM
配信

館内で
開催

『3館合同オンライン講座 特殊詐欺被害防止対策』

日時：9月20日(月・祝)午後3時～4時
内容：区内で増加している特殊詐欺被害。対策方法を知り、詐欺被害ゼロへ!!
定員：【来館】12名(申込日から先着順)
講師：練馬警察職員の方
申込：8月25日(水)から定員に達するまで



事前
申込

『映画会』

日時：9月24日(金)午後1時30分～4時
内容：『素晴らしき哉、人生!』を上映します。
(上映時間133分、途中休憩あり)
定員：12名(抽選)
申込：8月21日(土)から9月9日(木)
抽選発表：9月13日(月)から電話か窓口でご確認ください

事前
申込

『絵はがきを楽しむ会』

日時：9月10日(金)午後1時30分～3時
内容：筆と顔彩で思い思いの絵を描きましょう。
※添削や指導はありません。
持ち物：筆拭き用の雑巾
定員：12名(申込開始日から先着順)
申込：9月1日(水)から定員に達するまで

ZOOMでも



来館でも



敬老月間

ZOOMでつながろう

100人体操

～スローエアロビック～

令和3年9月3日(金)

午前10時30分～11時15分(45分間)

ZOOMでつながってみんなで 一緒に体を動かしませんか？

【講師】

東京都エアロビック連盟理事


【ZOOMで参加】

お申込受付中

【来館で参加】

受付終了

お電話または窓口で
お申し込みください。

- ZOOMを使用することで、ご自宅からご参加いただけます。
- 栄町敬老館では、来館でのご参加も可能です。お申し込みの際に【ZOOM】か【来館】をお選びください。
- ※ZOOMでご参加の方は、事前にZOOMアプリ取得  をお願いいたします。
- ※ZOOMの利用は基本無料ですが、別途通信料がかかる場合や通信制限がかかる場合があります。契約内容をご確認の上、あらかじめご了承ください。

練馬区在住の60歳以上の方が対象です。
利用証をお持ちでない方は事前に登録が必要です。

練馬区立栄町敬老館
03-3994-3286