

栄町敬老館だより 12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おこなっております。

発行 令和4年11月20日第129号

練馬区立栄町敬老館

練馬区栄町40-7 2階

☎03-3994-3286

お申込や抽選結果のご確認は電話または窓口まで

事前
申込

年末寄席



日時：12月24日(土)午後2時30分～3時30分
出演：桜台落語ネットワーク 定員：20名
申込：12月12日(月)から定員に達するまで

事前
申込

ピアノとピアノカで奏でる 年末コンサート



日時：12月28日(水) 午後2時～3時
出演：スウィートピース 定員：20名
申込：12月14日(水)から定員に達するまで

事前
申込

スマートフォン基本操作教室

日時：12月～1月 第2・4木曜日
午後2時～4時(全4回)
内容：スマートフォンの基本的な操作を学びます。
※ご自身のスマートフォンを操作します。
講師：西岡恭史氏 定員：6名(抽選)
申込：11月19日(土)から11月29日(火)まで
抽選発表：12月1日(木)から
窓口または電話で各自ご確認ください。

申込
不要

スマホ相談会

東京都スマートフォン
普及啓発事業

日時：12月2日(金) 午前9時30分～12時30分
内容：スマートフォン操作に関するご相談を一对一
で受けられます。(お一人様約30分程度)
持ち物：ご自身がお持ちのスマートフォン
講師：東京都スマートフォン専門アドバイザー
※当日受付です。定員：12名程度 参加希望の方多数の
場合は、受付を予定より早めに締め切らせていただきます。

事前
申込

成年後見制度講座

日時：12月17日(土)午後1時30分～2時40分
内容：計画的な財産管理や安心した生活の環境整備
を行うための制度について学びましょう。
講師：NPO 法人成年後見のぞみ会
練馬区社会福祉協議会 権利擁護センター 職員
定員：15名(申込日から先着順)
個別相談会(講座後にお一人30分)：定員2名
申込：11月28日(月)から定員に達するまで

事前
申込

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！ 脳卒中の予防～ZOOMでオンライン参加できます～

日時：12月15日(木) 午後2時30分～3時30分
講師：東京都理学療法士協会会員
定員：16名(申込開始日から先着順)
申込：12月1日(木)から定員に達するまで
ZOOMでご自宅からご参加いただけます！
申込：12月1日(木)から12月12日(月)まで
受付方法：電話、受付窓口、メール
(sakae-online@foryou.or.jp)のいずれかで受付

事前
申込

化粧療法 いきいき美容教室

※会場にてオンライン開催

日時：12月22日(木)午前10時30分～11時30分
内容：握力運動、唾液腺マッサージ、マスクメイク実習
持ち物：鏡(スタンド型)、アイブロー(眉墨・眉ペンシル等)
ヘアブラシ
講師：資生堂ジャパン株式会社(オンライン) 定員：12名(抽選)
申込：12月1日(木)から12月8日(木)まで
抽選発表：12月10日(土)から
窓口または電話で各自ご確認ください。

増刊号にも年末のお楽しみが
盛り沢山！ぜひご覧ください

- 美味しい珈琲を味わう
- 絵てがみ体験会
- 絵はがきを楽しむ会
- たのしい小物づくり

- 感染症予防のためマスク着用、手指消毒、3密の回避、飲食の際は黙食にご協力お願いいたします。
- 感染症の拡大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。

年末年始（12/29～1/3）は休館となります。 令和5年は1月4日（水）から開館いたします。

引き続き感染症予防対策へのご協力をお願いいたします。



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。

～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

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けます。

カラオケ開放

利用時間：毎週月・水・金・土 午後1時～午後4時 お一人様最大3曲まで

感染症予防のため、利用時間、入室いただける人数に制限があります。

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。

囲碁・将棋

利用時間：午前9時～午後4時30分

感染症予防のため、利用時間、入室いただける人数に制限があります。

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）

1台（お一人様1日1回20分）

マッサージ器

全身用：2台（1回15分）タイマー式
足用：1台（1回10分）

入浴

感染症予防の為、休止中

館内での飲食

感染症予防のため、飲食時は会話をお控えください。
会話をする時はマスク着用にご協力をお願いいたします。

【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://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】お車での来館はご遠慮ください。

《電車》

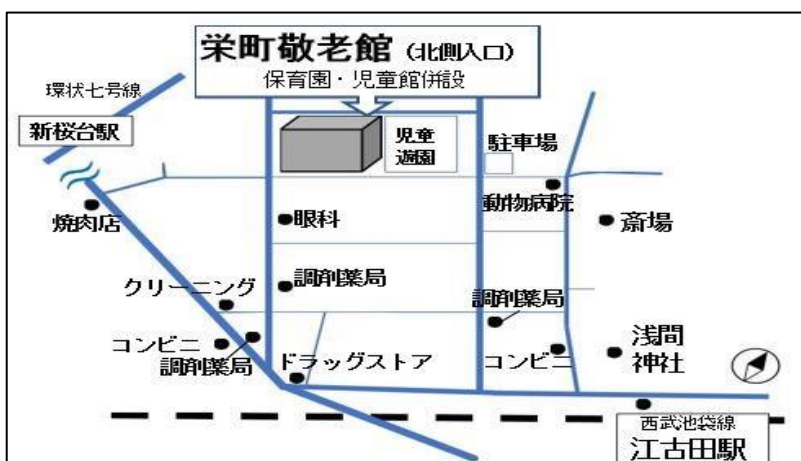
西武池袋線 江古田駅→北口より徒歩で約5分

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、原則各事業月 1 回です。(定員に達していない場合など例外あり)

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。

万が一講座を欠席される場合は、栄町敬老館までご連絡ください。

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：各日 18 名 持ち物：ボール タオル(ゆったりクラス) 転倒予防、筋力維持に。	12月13日(火)	ゆったりクラス:午後2時～3時15分	12月1日(木)から 定員に達するまで
	12月20日(火)	しっかりクラス:午後2時～3時15分	
のびのび体操 講師：梅原 智子氏 定員：各回 15 名 持ち物：タオル 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。	12月6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20分	11月25日(金)から 定員に達するまで
	12月16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50分	12月10日(土)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	12月5日(月)	前半:午前10時15分～10時45分 後半:午前11時～11時30分	11月25日(金)から 定員に達するまで
	12月27日(火)	前半:午後2時～2時30分 後半:午後2時45分～3時15分	12月10日(土)から 定員に達するまで
ニコニコ体操 講師：敬老館職員 定員：各 14 名 持ち物：タオル	12月2日(金)	座位:午前10時～10時40分 立位:午前11時～11時50分 ※座位/立位をお選びください。	11月25日(金)から 定員に達するまで
	12月28日(水)		
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の後、看護師による個別健康相談が受けられます。	12月22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があります。	11月25日(金)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 4 名 持ち物：ノートパソコン	12月8日(木)	前半：午前10時～11時 後半：午前11時～正午	11月26日(土)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 10 名 題材：「干支(卯)」	12月14日(水)	10時30分～11時30分	11月26日(土)から 定員に達するまで
	12月19日(月)	10時30分～11時30分	
輪投げ開放	12月7日(水) 12月21日(水)	午前10時～正午 (9時半～練習時間、練習は一人2回まで)	当日受付
映画会(抽選) 定員：16名	12月23日(金)	午後1時30分～3時30分 題目『三十四丁目の奇蹟』 (96分・字幕) 1947年 洋画	<input type="checkbox"/> 申込 <input type="checkbox"/> 発表 11月19日(土)から 12月13日(火)まで 12月16日(金)から
スマートフォンミニ相談会 定員：各日 2 名 館職員によるスマートフォン操作相談会 ※スマートフォン基本操作教室にご参加の方はお申込みいただけません。	12月7日(水) 12月21日(水)	前半：午前10時～10時30分 後半：午前10時30分～11時	11月22日(火)から 定員に達するまで
	12月14日(水) 12月19日(月)	前半：午後2時～2時30分 後半：午後2時30分～3時	

12月はリラックスヨガの開催はございません。
 次回開催をお待ちください。



【栄町敬老館 12月カレンダー】

朝カラ開放中♪
 毎週火・土曜日 午前9時～10時 ※お一人様2曲まで
 ※混雑する場合は、人数や曲数を制限させていただきます。

カラオケ 毎週月・水・金・土 午後1時～午後4時 囲碁・将棋 午前9時～午後4時30分
 感染症予防のため、ご利用時間やご入室いただける人数に制限があります。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。

日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3 朝カラ		
大人のよみがたり 出演：ブックブック栄町 栄町健康体操前に開催♪ 10時5分～15分程度 ※開催日は館内掲示 をご覧ください。 		※開催事業へのご参加には事前の お申込が必要です。 ※感染症拡大の状況により、事業の 中止や延期など、内容を変更する 場合があります。 ※入浴利用は感染症予防のため 休止しております。		カラオケ × 囲碁・将棋 午後× コーラス教室④ 1組：10時15分～ 2組：11時～ 絵手紙体験会 1時～3時	カラオケ2時まで○ 囲碁・将棋 午前× ニコニコ体操 座位：10時～ 立位：11時～ 都)スマホ相談会 9時30分～ 12時30分 囲碁教室⑩ 2時30分～4時	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午後× 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～ たのしい小物づくり 前半：1時～ 後半：2時20分～		
		4	5	6 朝カラ	7	8	9	10 朝カラ
		休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 音楽リハビリ ①10時15分～ ②11時～	カラオケ × 囲碁・将棋 午前× 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～	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 輪投げ開放 10時～正午 スマホミニ相談会 ①10時～10時30分 ②10時30分～11時 絵はがきを楽しむ会 1時30分～3時	カラオケ × 囲碁・将棋 午後× 初心者向け パソコン相談会 ①10時～ ②11時～ スマートフォン教室① 2時～4時 お盆点て② 2時～3時30分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ レッツ!!脳活③ 10時30分～正午	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～ 本人ミーティング 11時～正午
			11	12	13 朝カラ	14	15	16
休館日	カラオケ2時まで○ 囲碁・将棋 ○ カラオケ開放♪ 午前9時～正午 朗読活劇③ 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 午前× 栄町健康体操 赤：10時30分～ 白：11時15分～ 生活体操(ゆったり) 2時～3時15分	カラオケ2時まで○ 囲碁・将棋 ○ 折り紙教室 10時30分～ 11時30分 絵本よみきかせ講座 2時30分～4時 スマホミニ相談会 ①2時～2時30分 ②2時30分～3時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ コーラス教室⑤ 1組：10時15分～ 2組：11時～ 理学療法士が伝える 脳卒中の予防 2時30分～ 3時30分	カラオケ2時まで○ 囲碁・将棋 午前× のびのび体操 ①10時30分～ ②11時10分～ 囲碁教室⑪ 2時30分～4時 ※2時30分～3時15分は ファイブ・コグ検査実施の ため受検者以外は倶楽室 への入室をお控えください。	ほか 講座終了後○ 囲碁・将棋 2時まで 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～ 成年後見制度講座 1時30分～ 2時40分		
	18	19	20 朝カラ	21	22	23	24 朝カラ	
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 折り紙教室 10時30分～ 11時30分 スマホミニ相談会 ①2時～2時30分 ②2時30分～3時	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(しっかり) 2時～3時15分	カラオケ2時まで○ 囲碁・将棋 午前× 輪投げ開放 10時～正午 スマホミニ相談会 ①10時～10時30分 ②10時30分～11時 絵本よみきかせ講座 2時30分～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 × 健康チェックの日 9時～11時 いきいき美容教室 10時30分～ 美味しい珈琲 1時30分/2時20分 スマートフォン教室② 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 午前× レッツ!!脳活④ 10時30分～正午 映画会 1時30分～ 3時30分	カラオケ 2時まで× 囲碁・将棋 × 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～ 年末寄席 2時30分～ 3時30分		
	25	26	27 朝カラ	28	29	30	31	
休館日	カラオケ2時まで○ 囲碁・将棋 午前× カラオケ開放♪ 午前9時～正午 ボランティアサロン 10時～正午 朗読活劇④ 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 午前× 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～	ほか 3時15分から○ 囲碁・将棋 ○ ニコニコ体操 座位：10時～ 立位：11時～ 年末コンサート 2時～3時	～休館日のお知らせ～ 年末年始(12/29～1/3)は 休館となります。 令和5年は1月4日(水) から開館します。 				

栄町敬老館だより 12 月増刊号

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おこなっております。

発行 令和4年11月20日第129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

お申込や抽選結果のご確認は電話または窓口へ

- 感染症予防のためマスク着用、手指消毒、3密の回避にご協力お願いいたします。
- 感染症拡大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。

事前申込 抽選 たのしい小物づくり

～季節のリース～

日時：12月3日(土)

- ① クリスマス仕様：午後1時～2時
 - ② お正月仕様：午後2時20分～3時20分
- ※①、②のいずれかをお選びください

内容：季節の自然素材を使ったリース作り。

講師：ご利用者ボランティア

定員：各回6名(抽選)

申込：11月19日(土)から11月28日(月)

抽選発表：11月29日(火)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

事前申込 美味しい珈琲を味わう

日時：12月22日(木)

- ① 午後1時30分～2時10分
- ② 午後2時20分～3時

※①、②のいずれかをお選びください。

内容：淹れたての珈琲を楽しみます。

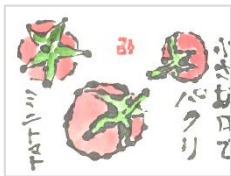
講師：近隣喫茶店オーナー

定員：各回15名(申込日から先着順)

申込：12月1日(木)から定員に達するまで



事前申込 抽選 絵手紙体験会



藤井みつゑ氏作品

日時：12月1日(木)午後1時～3時

内容：絵と文字で自分だけの絵手紙をかきましょう

持ち物：ポケットティッシュ

講師：藤井みつゑ氏(日本絵手紙協会 公認講師)

定員：6名(抽選)

申込：11月19日(土)から11月26日(土)

抽選発表：11月28日(月)から

窓口または電話で各自ご確認ください。

事前申込 絵はがきを楽しむ会

日時：12月7日(水)午後1時30分～3時

内容：顔彩で季節の絵を描いて楽しみましょう。

※指導や添削はございません。

持ち物：筆を拭く用の雑巾

定員：8名(申込日から先着順)

申込：11月19日(土)から定員に達するまで

絵本のおよみきかせ講座 開催決定！



詳しくは館内掲示をご覧ください。

～休館日のお知らせ～

年末年始(12/29～1/3)は
休館となります。

令和5年は1月4日(水)
から開館します。



感染症拡大の状況によっては、事業中止や延期など、内容が変更になる場合があります。