

※うら面もご覧ください！

# 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 令和元年10月20日第92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**

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**

## 『茶道教室 ~気軽に楽しむ路点前~』

日時:11月28日(木)・12月5日(木)  
1時30分~3時 (全2回)

内容:表千家の路点前を習います。初心者向けの  
内容です。(女性対象となります。)

定員:12名(抽選)

講師:青柳 宗恵氏(表千家教授)

お申込:11月1日(金)~11月15日(金)

抽選発表:11月18日(月)~各自ご確認ください

持ち物:丸盆(直径25cm以上)

保温水筒(250cc以上のもの)



**事前  
申込**

## 『たのしい小物づくり ~季節のリース作り~』

日時:11月21日(木)1時30分~3時30分

内容:さつまいもの蔓のリースに飾りをつけて  
季節のリースを作成します。

定員:10名(抽選)

講師:敬老館職員

お申込:11月1日(金)~11月11日(月)

抽選発表:11月13日(水)~各自ご確認ください

持ち物:軍手

**事前  
申込**

## 『お口すっきり体操』

日時:11月29日(金)10時~11時30分

内容:「ねりまお口すっきり体操」の実演と、  
軽体操や口腔ケアのお話をします。

講師:須藤氏(健康運動指導士)

佐藤氏(歯科衛生士)

定員:20名(事前申込にて先着順)

お申込:10月19日(土)~定員に達するまで

## 栄町作品展

日時:11月1日(金)~11月2日(土)

1日(金):9時~5時

2日(土):9時~4時30分

内容: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。



※写真は前年度の作品です

**申込  
不要**

## 『季節のミニ講座と よろず相談会』

日時:11月15日(金)

季節のミニ講座 2時~2時30分

内容:冬の感染症について

よろず相談会 2時30分~3時

内容:どこに・誰に相談すればいいのか、  
分からない事など何でもお伺いします。

※ご相談の時は個別の部屋を用意いたします。

講師・相談員:第2育秀苑地域包括支援センター職員

## 『合同避難訓練』

日時:11月21日(木)3時30分頃

内容:併設の保育園、児童館と合同で  
避難訓練を行います。

ぜひご参加ください。(申込不要)

※詳細は館内ポスターをご覧ください



## 【栄町敬老館11月事業予定表】※ は事前申込です。詳細は記事をご覧ください。

◇カラオケ:基本的には1時~4時30分まで開放 (カラオケ開放のお休み:毎週火・木曜日)  
事業開催等で、開放時間変更または中止になる場合があります。

		1(金)		2(土)		
		カラオケ ○	カラオケ ○	カラオケ ○	カラオケ ○	
		入浴 ○	入浴 ○	入浴 ○	入浴 ○	
		骨盤やわらか体操 11時~正午	栄町健康体操 11時~ 11時40分			
		11月1日(金) 栄町 9時~5時 作品展		11月2日(土) 9時~4時30分		
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
休館日 (文化の日)	休館日 (振替休日)	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時~ 11時40分 のびのび体操 2時~3時	カラオケ 3時30分~ 入浴 ○ 輪投げ 10時30分~ 正午 レッツ!!脳活③ 1時30分~3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース③ 10時30分~ 11時30分	カラオケ × 入浴 ○ 折り紙教室 10時30分~ 正午 絵本のよみきかせ 2時~3時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 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	カラオケ ○ 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	カラオケ × 変わり湯 栄町健康体操 11時~ 11時40分 生活体操 2時~3時15分	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンス⑤ 11時~正午	カラオケ × 入浴 × 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	カラオケ 一時中断 入浴 ○ 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	カラオケ ○ 入浴 ○ 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	1日カラオケ 入浴 ○	カラオケ × 入浴 ○ 栄町健康体操 11時~ 11時40分 生活体操 2時~3時15分	カラオケ 3時30分~ 入浴 ○ 輪投げ 10時30分~ 正午 レッツ!!脳活④ 1時30分~3時	カラオケ × 入浴 × 初心者コース④ 10時30分~ 11時30分 たのしい物づくり 1時30分~3時30分 合同避難訓練 3時30分頃	カラオケ × 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 11時~正午 絵本のよみきかせ 2時~3時30分	休館日 (勤労感謝の日)
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
休館日	1日カラオケ 入浴 ○ ボランティアサロン 10時30分~ 11時30分	カラオケ × 変わり湯 栄町健康体操 11時~ 11時40分 音楽リハビリ 2時~3時	カラオケ ○ 入浴 ○ 骨盤やわらか体操 アドバンス⑥ 11時~正午	カラオケ × 入浴 × 健康チェックの日 9時~11時 (受付:10時30分まで) ニコニコ体操 11時~ 11時40分 茶道教室① 1時30分~3時	カラオケ ○ 入浴 ○ お口すっきり体操 10時~ 11時30分	カラオケ ○ 入浴 ○ 栄町健康体操 11時~ 11時40分

# 栄町敬老館 定期開催事業

◇当日受付◇ 当日受付にて先着順です。

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	25名	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	11月14日(木) 11月28日(木)	11時～11時40分 11時～11時40分	20名	タオル体操やフリフリグッパ体操を行います。
折り紙教室 講師:敬老館職員	11月8日(金)	10時30分～正午	24名	『ねずみ』を折ります。
	～おさらい会～ 11月11日(月)	10時30分～正午	10名	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)	11月14日(木)	1時30分～3時30分 (受付:1時～)	24名	手本を参考に、季節の植物や風景などを描きます。
ボランティアサロン	11月25日(月)	10時30分～11時30分	10名	舞台飾りを作ります。
健康チェックの日	11月28日(木)	9時～11時 (受付:9時～10時30分)	15名	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	11月6日(水)	10時30分～正午	16名	初めての方もどうぞ！ 10時から練習できます。
	11月20日(水)	(10時～練習開放)		

◆事前申込◆ 事前の申込が必要です。お電話か窓口でお申込ください。  
抽選結果は窓口かお電話にて、各自ご確認ください。

☆生活体操 講師:高木 菜穂子氏	11月12日(火)・19日(火) 2時～3時15分	申込 10月19日(土) ? 10月30日(水) 発表 11月1日(金)	20名 (抽選)	転倒予防や筋力維持の為に有酸素運動、自重を使った筋力トレーニングなど。
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	11月11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	申込 10月26日(土) ～定員まで	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。

◆12月分申込◆ 事前の申込が必要です。お電話か窓口でお申込ください。  
抽選結果は窓口かお電話にて、各自ご確認ください。

のびのび体操 講師:梅原 智子氏 (介護予防運動指導員)	12月3日(火) 2時～3時 12月20日(金) 10時30分～11時30分	申込 11月1日(金) ? 11月15日(金) 発表 11月20日(水)	25名 (抽選)	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>
音楽リハビリ 講師:上田 好氏 (音楽講師)	12月2日(月) 10時30分～11時30分 12月24日(火) 2時～3時		27名 (抽選)	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。
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)	12月6日(金) 11時～正午 12月27日(金) 11時～正午		20名 (抽選)	チューブを使って椅子や畳で行う骨盤体操です。体幹トレーニングなどを行います。

# 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。

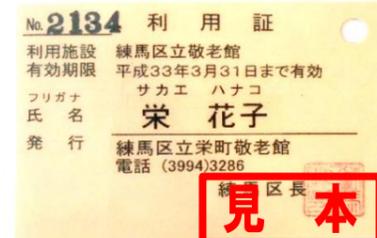
区内の敬老館・はつらつセンターの利用証でもご利用いただけます。

【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	
<b>入浴時間: 1時～4時(休み:木曜日)</b> ※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。 毎月2回【変わり湯】を開催! ※入浴剤を使用しております。	<b>開放時間: 1時～4時30分(休み:火・木曜日)</b> 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。	
囲碁・将棋	スクイウェア(電位治療器)	マッサージ機
<b>利用時間: 9時～5時</b> 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。	<b>1回20分(お一人様1日1回)</b> ※入浴前後の20分間はご利用いただけません。	<b>1回15分</b> 全身用:2台 足用:1台

# 新入職員紹介

氏名:三浦 治子(みうら はるこ)

出身地:東京都

「みなさん楽しんでいただいて、  
自分も楽しみながら頑張ります。」



氏名:阿部 麻弥(あべ まや)

出身地:東京都

「皆様のお役に立てるように頑張ります。」

# 【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://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】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。

