

# 栄町敬老館だより 4月号



さかえちよう  
**練馬区立栄町敬老館**

練馬区栄町40-7 2階

みんなにハロー  
**☎03-3994-3286**

お申込や抽選結果のご確認は**お電話または窓口へ**

## 事前申込 抽選 **スマートフォン基本操作教室**

日時：4月～5月 / 第2・4木曜日

午後2時～4時 (全4回)

4月13日(木)・27日(木)

5月11日(木)・25日(木)

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：3月20日(月)から3月30日(木)まで

抽選発表：4月1日(土)から

**窓口または電話で各自ご確認ください。**

## 事前申込 抽選 **リラックスヨガ(4-6月)**

日時：4月～6月 / 第2・4月曜日

午前10時30分～11時30分 (全6回)

4月10日(月)・24日(月)

5月8日(月)・22日(月)

6月12日(月)・26日(月)

内容：深い呼吸を意識し椅子を支援にして行うヨガ。  
四つんばい姿勢や畳に横になるポーズもあります。

※初回と最終回に体力測定実施(握力・片足立ち)

持ち物：バスタオルまたはヨガマット

5本指靴下または素足でも可

講師：Chiko氏(介護予防指導士・ヨガインストラクター)

定員：16名(抽選)全6回参加できる方

申込：3月20日(月)から4月1日(土)

発表：4月3日(月)から

**電話または窓口で各自ご確認ください。**

## 事前申込 抽選 **認知症予防事業 ゲームで脳トレ(上期)**

日時：5月～9月 / 第1・3水曜日 (全10回)

(祝日に重なる日は第5水曜に変更)

1組：午前10時～10時50分

2組：午前11時～11時50分

内容：認知症予防を目的とした脳トレ問題に取り組みます。  
初回と最終回にファイブコグ検査を実施します。

講師：敬老館職員 持ち物：水分、筆記用具

定員：各組6名(抽選)

申込：3月20日(月)から4月15日(土)まで

抽選発表：4月18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 **絵はがきを楽しむ会**

日時：4月5日(水) 午後1時30分～3時

内容：筆と顔彩で季節の絵を描きましょう。

※指導や添削はございません。

持ち物：筆拭き用の雑巾

定員：8名(申込開始日から先着順)

申込：3月25日(土)から定員に達するまで

## 事前申込 **美味しい珈琲を味わう**

日時：4月13日(木)

午後1時30分～2時30分

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：20名(申込日から先着順)

申込：4月1日(土)から定員に達するまで



ピアノ演奏も  
あります♪

## 事前申込 **eスポーツオンライン交流会**

日時：4月26日(水) 午前9時30分～正午

内容：荒川老人福祉センターとオンラインで  
ポウリング対決! 交流も楽しみましょう。

定員：5名(申込開始日から先着順)

申込：4月15日(土)から定員に達するまで

●感染症予防のため**手指消毒**、**3密の回避**、**飲食の際は黙食**、**館内でのマスク着用**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。

# 【栄町敬老館 4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
※事業ご参加には、一部を除き事前申込が必要です。 ※感染症拡大状況や天候により、事業中止や延期など内容を変更する場合があります。						1 朝カラ
 <p style="text-align: center;"><b>☆情報満載☆</b>                      栄町敬老館ホームページを                      ぜひご覧ください♪</p> <p style="text-align: center;">見方が分からない方は敬老館職員までお声かけください。</p>						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 ※開催日は館職員まで お問い合わせください
2	3	4 朝カラ	5	6	7	8 朝カラ
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 音楽リハビリ 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～ のびのび体操 前：2時～ 後：2時40分～	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ 輪投げ開放 10時～正午 絵はがきを 楽しむ会 1時30分～3時	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ コーラス教室① 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ ニコニコ体操 座位：10時～ 立位：11時～	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
	9	10	11 朝カラ	12	13	14
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ リラックスヨガ① 10時30分～ 11時30分	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 ○ 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 ①：2時～ ②：2時30分～ ③：3時～ ④：3時30分～	カラオケ × 囲碁・将棋 午後× パソコン相談会 前：10時～11時 後：11時～正午 スマートフォン教室① 2時～4時 珈琲を味わう 1時30分～ 2時30分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ eスポーツ体験会 9時30分～正午	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～
	16	17	18 朝カラ	19	20	21
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 折り紙交流サロン 10時30分～ 11時30分 スマホミニ相談会 ①：2時～ ②：2時30分～ ③：3時～ ④：3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(しっかり) 2時～3時15分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 輪投げ開放 10時～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 ○ コーラス教室② 10時30分～ 11時30分	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× のびのび体操 前：10時30分～ 後：11時10分～	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ 栄町健康体操 黄：10時30分～ 青：11時15分～
	23	24	25 朝カラ	26	27	28
休館日	カラオケ ○ 囲碁・将棋 午前× リラックスヨガ② 10時30分～ 11時30分 ボランティアサロン 10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～ 音楽リハビリ 2時～3時	カラオケ ○ 囲碁・将棋 ○ eスポーツ オンライン交流会 9時30分～正午	カラオケ × 囲碁・将棋 × 健康チェックの日 9時～11時 スマートフォン教室② 2時～4時	カラオケ × 囲碁・将棋 午前× 映画会 2時～4時	休館日 (昭和の日)
	30 休館日					