



栄町敬老館だより 5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

抽選 リラックスヨガ（単発）

日時：①5月12日(月)午前10時30分～11時30分
②5月26日(月)午前10時30分～11時30分

※どちらかの日にちをお選びください

講師：Chiko氏

定員：16名（抽選）

持ち物：○ヨガマットもしくはバスタオル

○フェイスタオル○5本指靴下(希望者のみ)

申込：4月21日(月)から4月30日(水)まで

抽選発表：5月7日(水)から

窓口または電話で各自開催2日前までにご確認ください



5/1から
先着

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座

股・膝関節痛予防

日時：5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/理学療法士

定員：18名（申込日から先着順）

申込：5月1日(木)から定員に達するまで

ご自宅等からZOOMでの参加も承ります♪

お電話もしくは sakae-online@foryou.or.jp に

ご連絡ください。

当日受付

季節のミニ講座とよろず相談会

季節のミニ講座 内容：について

日時：5月16日(金)午後2時～2時30分

定員：15名程度

4/28から先着

よろず相談会

介護や福祉、医療や健康のことなど
何でもご相談ください。

日時：5月16日(金)①午後2時30分～②午後2時45分～

(各回1名・お一人15分間)

申込：4月28日(月)～定員に達するまで

相談員：第2育秀苑地域包括支援センター職員

4/22から
先着

ナンプレ講座

日時：5月8日(木)

初心者向け：午後2時～2時50分

中～上級者：午後3時10分～4時

講師：平沼信介氏

定員：各組15名（申込日から先着順）

申込：4月22日(火)から定員に達するまで



4/25から
先着

詩吟教室

日時：令和7年5月～令和8年3月 全15回
/第1・3月曜日(初回5月19日(月))

午前10時～11時

講師：川島 洋龍氏

定員：各日10名（申込日から先着順）

申込：4月25日(金)から定員に達するまで

抽選

ねりま ゆる×らく体操

日時：5月30日(金)午前10時30分～正午

講師：健康運動指導士 定員：15名（抽選）

申込：4月21日(月)から4月30日(水)まで

抽選発表：5月12日(月)から **窓口または電話で各自ご確認ください。**

ロコモ予防に効果的な31の動作で
構成された体操です♪

※ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの衰えから足腰が弱ってしまうことをいいます。

