

【1月カレンダー】





27(日)	12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1(金)	2(土)
休館日		12月29日～1月3日　年末年始のため休館				
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
休館日	部屋利用抽選会 9時30分～ 中村体操 9時30分～10時 美文字サロン 10時～正午 ヨガ教室 2時～3時 カラオケお休み	塗り絵サロン 9時～正午	中村卓球 9時～正午 初めての囲碁 10時～正午 (児童館共同事業) 昔遊び 2時～3時	なかなかリビング 9時30分～正午 カラオケ2時～ お風呂お休み	塗り絵サロン 9時～正午	囲碁教室 10時～正午 古布 ボランティア 9時～正午
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
休館日	休館日 成人の日	塗り絵サロン 9時～正午 公園体操 9時30分～ 10時	中村卓球 9時～正午 初めての囲碁 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分	なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操① 1時～2時 パソコン相談会 1時30分～ カラオケ2時～ お風呂お休み	塗り絵サロン 9時～正午 輪投げ 2時～4時	健康チェック 9時30分 ～11時 囲碁教室 10時～正午
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 健康いきいき体操 2時～3時 カラオケお休み	折り紙教室 9時30分～正午 ※塗り絵サロン休み	中村卓球 9時～正午 初めての囲碁 10時～正午 パステルアート 2時～3時30分	なかなかリビング 9時30分～正午 フラワー ボランティア 10時～ カラオケ2時～ お風呂お休み	塗り絵サロン 9時～正午 健康太極拳 1時30分～ 2時30分	囲碁教室 10時～正午
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 健康いきいき体操 2時～3時 カラオケお休み	塗り絵サロン 9時～正午 公園体操 9時30分～ 10時 おもちゃパズル 1時30分～ 2時30分	中村卓球 9時～正午 初めての囲碁 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分 よろず相談 2時30分～3時	なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操② 1時～2時 名曲を歌おう 3時～4時30分 カラオケ2時～ お風呂お休み	小物づくり教室 9時30分～正午 ※塗り絵サロン休み	囲碁教室 10時～正午
31(日)						
休館日						



～中村敬老館コラム～



こちらでは毎月七十二候のご挨拶と共に館長コラムをお届けします

１月１日～１月５日「雪下麦出ずる（ゆきわたりていずる）」

寒い冬ですが、雪のある地方ではまだ一面に覆われている雪のその下で、麦が着々と芽を出し始めています。お正月は「歳徳神」という神様をお迎えするお祭り。今年も皆様にとっていい年でありますようにと願っております。さて１月６日に、児童館合同の昔遊びの会を開催します。カルタやベーゴマなど昔ながらの遊びを子供たちと一緒に楽しみませんか。

中村敬老館　館長　島田

中村敬老館便り　１月号

練馬区内にお住まいの 60 歳以上の方を対象に
地域での生きがいづくりと健康増進を推進する施設です。

発行　平成27年12月19日　第34号

～活動報告～

３館合同輪投げ大会



１２月５日（土）午後１時30分～３時３０分に「３館合同輪投げ大会」を開催しました！今回は普段、豊玉高齢者センター・栄町敬老館、そして中村敬老館をご利用されている方混合で、チーム戦を行いました。総勢２３名の方が参加され、輪投げや他のご利用者様との交流を楽しまれましたよ♪勝利した「いきいきチーム」には栄町敬老館職員が手作りしたメダルを贈呈♪個人表彰もあり、皆様楽しい時間を過ごしていただけたようです。



参加賞はご利用者様
手作りのストラップ！

声に出して読もう！音読講座



１２月８日（火）午前 10 時 30 分～正午「声に出して読もう！音読講座」を開催しました。音読は脳の血流を活性化させ、記憶力の向上や会話が上手になるなど様々な効果が挙げられています。今回のテーマは「百人一首」２つのチームに分かれ、百人一首大会をしました。講師が上の句を読み上げ、下の句を読み上げ当てます。白熱した試合は引き分けとなりました。参加者様からは「楽しかった」というお声も！

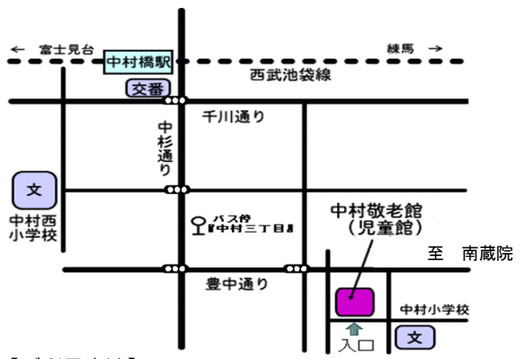


貫井図書館
職員の方が講師に

【ボランティア募集】中村敬老館では、音楽演奏やピアノ演奏、英語教室などのボランティアを募集しています。６０才以上の方も多数活躍されています。詳しくは下記連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。

『中村敬老館』
〒176-0024　東京都練馬区中村２−25−3
（併設施設：中村児童館）
電話・FAX：03(3998)2036

【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】
≪電車≫
西武池袋線中村橋駅南口から　徒歩１５分
≪バス≫
中村橋駅南口から阿佐ヶ谷行き又は荻窪行き関東バス
「中村三丁目」下車　徒歩７分
練馬駅から中野駅行き関東バス・京王バス
「南蔵院」下車　徒歩 10 分



【ご利用方法】
来館時窓口にて「利用証」を提出してください。
★利用証作成には、身分証明書（免許証、保険証等）の提示が必要です。

事前申込 ＊申し込みが**必要**な講座です。
(事前に窓口かお電話でお申込み下さい)

【1月開催事業】

申込不要 ＊申し込みの**不要**な講座です。
(当日直接会場へお越し下さい)

児童館共同事業 「子どもと一緒に昔遊び！」

事前申込

日程：1月6日（水）
時間：午後2時～3時
場所：中村児童館



内容：児童館の子どもたちと一緒に、ベーゴマ・コマ・カルタ取りなどで遊びます。



定員：先着８名
申込：申込受付中
定員になり次第終了

「みんなで名曲を歌おう！」

事前申込

日程：1月28日（木）
時間：午後3時～4時30分

内容：簡単なボイストレーニングをしながら古今東西の名曲を楽しく歌います。
場所：中村敬老館　教養室
定員：抽選25名（初参加の方優先）
持物：飲み物
講師：長島　実奈氏
申込：12月19日（土）～1月5日（火）
発表：1月9日（土）



「骨盤体操～1月コース～」

事前申込

日程：1月14日、28日
2月18日、25日
3月10日、24日
全て木曜日（全６回）
時間：午後1時～2時



内容：セラバンドとジムボールを使用し骨盤のまわりをほぐす体操を行います。大人気の体操のコース事業です。
場所：中村敬老館　教養室
定員：１５名（初参加の方優先）
※応募多数の場合は抽選となります。
持物：飲み物、汗拭タオル
※床に寝て体操をしますので抵抗のある方はマットやバスタオルをお持ちください。
講師：勝村　奈知子氏
申込：12月19日（土）～1月5日（火）
発表：1月6日（水）

「パステルアート教室」

事前申込

日程：1月20日（水）
時間：午後2時～3時30分

内容：初めて方でも簡単に描けるパステルアート教室。今回のテーマは「春の雲海」です。



場所：中村敬老館　教養室
定員：抽選12名
講師：工藤　たま美氏
申込：12月19日（土）～1月5日（火）
発表：1月8日（金）
※汚れてもよい服装でご参加ください。

脳を活性化する「おもちゃパズル」講座

事前申込

日程：1月26日（火）
時間：午後1時30分～2時30分

内容：昔から伝わる世界のパズルを、手づくりします。パズルを作る、解く、説明する…参加体験型の講座です。楽しみながら、脳を活性化してみませんか？講師は「おもちゃパズルの会」の方々をお招きします。
場所：中村敬老館　教養室
定員：先着20名　定員になり次第終了
講師：おもちゃパズルの会
持物：はさみ
申込：12月19日（土）～1月25日（月）



～利用案内～

- 練馬区在住で６０歳以上の方ならどなたでもご利用できます。ご利用には「利用証」が必要となります。練馬区の各敬老館または高齢者センターのいずれかの利用証をお持ちであれば、区内すべての敬老館及び高齢者センターをご利用いただけます。
- 「利用証」をお持ちでない方は、「利用申請書」に必要事項、緊急時にご連絡がとれる方のお名前、ご住所、お電話番号をご記入いただきます。作成時には免許証、保険証などをご提示いただいております。

～サービス案内～

- 入浴：月・火・水・金・土曜日　午後1時～4時
（石鹸・シャンプー・タオルなどはご持参下さい）
- カラオケ：火・水・金・土曜日　午前9時～午後4時30分
※木曜日のみ原則午後２時からのご利用となります。



「折り紙教室　～うさぎのさいころ～」

事前申込

日程：1月19日（火）持物：練習用折り紙

「小物作り講座　～紙でつくる小物入れ～」

日程：1月29日（金）持物：はさみ

時間：午前９時30分～正午
場所：中村敬老館　休養室
定員：先着２０名
講師：利用者ボランティア・敬老館職員
申込：申込受付中　定員になり次第終了

「初心者パソコン相談会」

事前申込

日程：1月14日（木）
時間：午後1時30分～2時20分
午後2時30分～3時20分

内容：ご自身のパソコンを使用して、個別の相談会を実施いたします。



場所：中村敬老館　休養室
定員：先着８名（各時間４名ずつ）
持物：ご自身のパソコン
※ご持参できない方はご相談下さい。
講師：練馬区ＩＴリーダーの会　　申込：申込受付中

「健康チェックの日」

申込不要

日程：1月16日（土）
時間：午前９時30分～11時

内容：体力測定（握力、5m歩行、片足立ち）や体組成測定を行い、今の体力・体型の健康チェックができます。看護師による健康相談も行いますので、今後の健康づくりにいかしましょう。
場所：中村敬老館 教養室
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。
※「測定ボランティア」を募集中です！簡単な内容ですのでお気軽にご参加下さい。詳しくは敬老館職員までお問い合わせください。

「古布ボランティア」

申込不要

日程：1月9日（土）
時間：午前９時～正午（ご都合の良い時間で）
内容：古布を切りウエスや裂き編み作品を作り、近隣施設へ寄付するボランティア活動をします。
場所：中村敬老館　休養室
持物：裁ちばさみ、かぎ針、古布（お持ちの方のみ）
申込：不要です。当日会場へ直接お越しください。

～～～～～～～～～ 定期開催中の講座（いずれも申込不要でご参加いただけます） ～～～～～～～～～

- **体操教室**　13日、27日（水）午後1時30分～2時30分
素敵なBGMの中、身体をほぐしていきます。　（第２・４水曜日）



- **よろず相談**　27日（水）午後2時30分～3時(体操教室終了後)
高齢者相談センター各職員より健康や生活に関する講座を行います。（第４水曜日）
- **中村体操**　毎週月曜日　午前９時30分～10時 定員：２０名
職員が講師となり、ストレッチや筋トレ、練馬いきいき体操を行います。
- **練馬区健康いきいき体操**　18日、25日（月）　午後2時～3時 定員：２０名
練馬区健康づくりリーダーをお招きし、ストレッチ～健康いきいき体操、口腔体操等楽しく体操を行います。
- **中村卓球クラブ**　毎週水曜日　午前９時～正午　定員：１５名
敬老館ご利用者の皆様が参加できる卓球事業です。※必ず室内履きをお持ちください



- **初めての方の為の囲碁教室**　毎週水曜日　午前10時～正午　定員：１０名程度
全く囲碁のルールが分からない方の為の囲碁教室です。**※現在、新規の募集は行っておりません。**
- **有級者・低段向け囲碁教室**　毎週土曜日　午前10時～正午　定員：１５名
級位者～低段者の方を対象にした囲碁講座です。
- **初めての健康太極拳**　22日（金）午後1時30分～2時30分
どなたでも簡単にできる健康太極拳を行います。（第４金曜日）
- **初めてのヨガ教室**　4日（月）午後2時～3時
どなたでも簡単にできるシニア向けヨガを行います。（第１月曜日）



- **中村公園体操**　12日、26日（火）　午前9時30分～10時
敬老館近隣の中村公園にて軽体操を行います。（第２・４火曜日）
- **大人の塗り絵サロン**　毎週火曜日・金曜日　午前9時～正午　**※19日と29日はお休みです。**
景色や花などのぬり絵を楽しめます。時間中は入退室自由でお気軽にご参加できます。
- **美文字サロン**　毎週月曜日　午前９時～正午　**※4日のみ午前10時からです。**
ペン字の練習帳やえんぴつ書きのテキストを使用して、きれいな字を書く練習サロンです。
- **輪投げ開放**　15日（金）午後2時～4時
公式輪投げの開放を行っております。初心者でもお気軽にどうぞ。（第３金曜日）
- **古布ボランティア**　９日（土）午前９時～正午　左記時間内のご都合のよい時間にお越しください。

※体操講座にご参加の方は、お飲物をお持ちになり、動きやすい服装でお越し下さい。