

# 【12月カレンダー】

11/29	11/30	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
休館日		部屋利用抽選会 9時30分～ 塗り絵サロン 10時～正午	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 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	古布ボランティア 9時～正午 囲碁教室 10時～正午 3館合同 輪投げ大会 1時30分～ 3時30分
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 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 公園体操 9時30分～ 10時 音読講座 10時30分～ 正午	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 9時30分～正午 骨盤体操⑤ 1時～2時 パソコン相談会 1時30分～ カラオケ9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
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
休館日	昭和のヒット 歌謡ショー 11時～正午	指笛・草笛 コンサート 2時～3時	ウィンター コンサート 2時～3時	ピアノがくれ た奇跡コンサート 3時～4時	冬の歌を 楽しもう♪ 2時～3時	アンサンブルコンサート 2時30分～ 3時30分
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	なかなかリビン 9時30分～正午 フラワー ボランティア 10時～ お風呂お休み	塗り絵サロン 9時～正午 輪投げ 2時～4時	健康チェックの日 9時30分～11時 囲碁教室 10時～正午
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(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 13時30分～ 14時30分	休館日 天皇誕生日	なかなかリビン 9時30分～正午 骨盤体操⑥ 1時～2時 名曲を歌おう 3時～4時30分 カラオケ9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 健康太極拳 1時30分～ 2時30分	囲碁教室 10時～正午
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1/1	1/2
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	12月29日～1月3日 年末年始のため休館				

## ～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

### 12月2日～12月6日「橘始めて黄ばむ(たちばなはじめてきばむ)」

日本に古くからある固有種のかんきつ類、橘の実が黄色みおびてきます。果実はみかんよりも小さくて酸味が強くすっぱい。花や常緑の葉は永遠に続く力のしるしという意味を持つそうです。

さて12月14日～19日の6日間、中村敬老館ではミニ音楽祭として毎日コンサートを開催致します。パーカッションや指笛など多彩なゲストの音楽を是非お楽しみ下さい。

中村敬老館 館長 島田

# 中村敬老館便り 12月号

練馬区内にお住まいの60歳以上の方を対象に 発行 平成27年11月20日 第33号  
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。

## 中村敬老館 ミニ音楽祭

中村敬老館では、12月の第3週を「ミニ音楽祭」と題し、毎日一つ様々なコンサートを開催します。コンサート開催時間中は練馬区在住の方であればどなたでもご来場いただけます。ご家族、ご友人をお誘いあわせの上、ご来館下さい。

申込不要

開催日	時間	コンサート名	内容	出演
14日(月)	11時～正午	昭和ヒット歌謡ショー	ミニ音楽祭1日目は、昭和20年代～60年代のヒット歌謡曲をお届けします。プログラムは当日のお楽しみ♪	千葉 陽子氏 福島 剛氏
15日(火)	2時～3時	指笛・草笛コンサート	指一本からフルートのような音色を奏でるメロディをご堪能下さい。	齋藤 秀元氏 奥津 恭子氏 片山 陽一氏
16日(水)	2時～3時	ウィンターコンサート	人気講座「名曲を歌おう！」の長島実奈先生夫妻によるコンサートです。冬をテーマに色々な曲をお楽しみ下さい。	長島 実奈氏 長島 潤氏
17日(木)	3時～4時	ピアノがくれた希望コンサート	JASRAC文化賞受賞の岩崎花奈絵さん。脳性麻痺の指から産まれる音に癒されます。	岩崎 花奈絵氏 岩崎 準子氏
18日(金)	2時～3時	冬の歌を楽しもう♪	ピアノ、パーカッション、女性ボーカルのハーモニーをお楽しみ下さい。	yuyu氏 五十嵐 雄一氏 米津 岳氏
19日(土)	2時30分～3時30分	アンサンブルコンサート	ヴァイオリンとサクソフォンなど多彩な楽器を使い、おなじみの時代劇のテーマ曲や抒情歌を演奏します。	大庭 智弘氏 佐々木 友里氏 森田 真紀氏他

### ◆カラオケ利用時間の中止のお知らせ◆

ミニ音楽祭開催に伴い、以下の日程でカラオケ利用時間を中止させていただきます。ご了承下さい。

12月14日(月) 終日 12月15日(火)～19日(土) 正午～閉館まで

【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)

【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」を提出して下さい。

★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)

# 【12月開催事業】

\*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) **申込不要**

## 「みんなで名曲を歌おう！」

**事前申込**

日程：12月24日(木)  
時間：午後3時～午後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：11月20日(金)～11月30日(月)

発表：12月2日(水)



## 「3館合同輪投げ大会」

**事前申込**

日程：12月5日(土)  
時間：午後1時30分～午後3時30分

内容：中村敬老館・豊玉高齢者センター・栄町敬老館の3館合同で輪投げ大会を開催します。  
地域の皆様と交流、  
対戦を楽しみましょう！

場所：中村敬老館 教養室

定員：各館先着10名

※定員に達しない場合  
当日受付あり

持物：飲み物、室内履さか  
靴下を履いてご参加下さい。

申込：11月20日(金)～



## 脳を活性化する「おもちゃパズル」講座

**事前申込**

日程：12月22日(火)  
時間：午後1時30分～午後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

持物：はさみ

申込：11月20日(金)～12月21日(月)



## 「健康チェックの日」

**申込不要**

日程：12月19日(土)  
時間：午前9時30分～午前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下さい。

※「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  
までお問い合わせ下さい。

## 「声に出して読もう！音読講座」

**事前申込**

日程：12月8日(火)  
時間：午前10時30分～正午

内容：皆様で音読し、脳の活性化と健康づくりを行います。  
今回は「百人一首」をテーマに楽しく声  
を出します。

場所：中村敬老館 教養室

定員：先着15名

持物：飲み物、汗拭きタオル

講師：貫井図書館スタッフ

申込：11月20日(金)～



## 「初心者パソコン相談会」

**事前申込**

日程：12月10日(木)  
時間：午後1時30分～午後2時20分  
午後2時30分～午後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



## 中村敬老館のホームページを ご覧ください！

～館の活動やお知らせ、その他様々な情報を  
ホームページで発信しております～

中村敬老館 ほうゆうかい

検索

### ～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～午後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。



～～～～～ 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 2日、9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1・2水曜日)※12月は祭日のため第4→第1に変更
- ・よろず相談 9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。※12月は祭日のため第4→第2に変更
- ・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 14日、21日、28日 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に参加できる卓球事業です。※必ず室内履きをお持ち下さい。
- ・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 25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 7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 8日、22日(火) 午前9時30分～10時  
敬老館近隣の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 ※15日と25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。※1日のみ午前10時からです。
- ・美文字サロン 毎週月曜日 午前9時～正午  
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 18日(金) 午後2時～午後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)
- ・初心者パソコン相談会 10日(木) 午後1時30分～ 午後2時30分～(各時間4名ずつ)  
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。 ※事前申込必要
- ・古布ボランティア 5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下さい。  
※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。

