

【10月カレンダー】

9/27	9/28	9/29	9/30	1(木)	2(金)	3(土)
				部屋利用抽選会 9時30分～ 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 古布 ボランティア 9時～正午	囲碁教室 10時～正午 コーラス⑩ 10時30分～正午
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(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 作品展打合せ会 1時30分～	中村卓球 9時～正午 初めての囲碁 10時～正午	なかなかリビング 9時30分～正午 認知症講座 10時～11時 骨盤体操① 1時～2時 パソコン相談会 1時30分～ カラオケ1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 コーラス⑪ 10時30分～正午
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
休館日	体育の日 休館日	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 フラワー ボランティア 10時～ カラオケ9時～ お風呂お休み	塗り絵サロン 9時～正午 輪投げ 2時～4時	囲碁教室 10時～正午 健康チェックの日 9時30分～11時
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(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	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	塗り絵サロン 9時～正午 健康極拳 1時30分～2時30分	囲碁教室 10時～正午 コーラス⑫ 9時30分～10時30分 コーラス発表会 11時～正午
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(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 ミニ映画会 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 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 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

～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

10月13日～10月17日「菊花開く（きくはなひらく）」

ひとくちに菊といいましても、早いもので8月の立秋から、10月後半ぐらいに渡り、さまざまな種類がそれぞれの花を咲かせます。館のお庭を見てみると、菊花展とは異なり、野趣あふれる木々や草花が目を楽しませてくれます。

さて、10月の中村敬老館ではコーラスの発表会や骨盤体操など皆様に楽しんでいただける講座がたくさんあります。中面をご覧ください、ご確認くださいませ。

中村敬老館 館長 島田

中村敬老館便り 10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9月19日 第31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。

～活動報告～

【新しい総合事業】 初めての方の為の囲碁



9月9日水曜日の午前 10 時～正午に「初めての方の為の囲碁教室」を開催致しました。
2 月から始まった当講座も 8 ヶ月が経ちました。継続参加されている皆さまは大分囲碁を楽しめるようになって来られたようです。引き続き、今から囲碁を始めたい方も募集中です♪
当講座は、毎週水曜日午前 10 時～正午に開催しております。10月から「中村敬老館 集会室」での開催となります。



対局も先生がポイント
を教えて下さいます！

小物づくり講座



8月28日金曜日の午前に、小物づくり講座「フェルトで作るショートケーキ」を開催しました。
フェルトをケーキの形に切りそろえ、クリームやイチゴにみたてた白い毛糸と赤いフェルトを貼り付けていきます。重ねていけば、ショートケーキの完成です♪とっても美味しそうなケーキが、出来上がりました！後日、可愛く飾った作品のお写真を、見せて下さった方もおられましたよ。



おいしそうなケーキ
ができました！

【『中村児童館 秋まつり』出店作品募集！】10月3日（土）に中村児童館で開催される「秋まつり」に敬老館も出店致します。出店にあたり、折り紙作品・手作り小物作品を募集しております。また当日ボランティアも募集中です。詳細は、中村敬老館までお問い合わせください。

『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

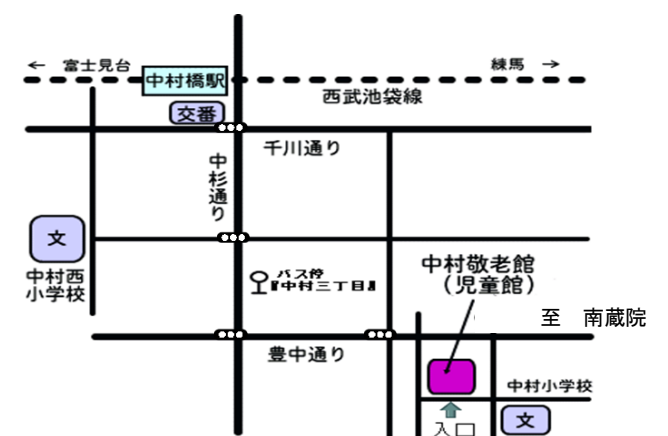
《バス》

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)

【10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)

「みんなで名曲を歌おう！」

事前
申込

日程：10月22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：9月19日(土)～9月30日(水)
発表：10月2日(金)



「初心者パソコン相談会」

事前
申込

日程：10月8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



「折り紙教室～かぼちゃ～」

事前
申込

日程：10月20日(火) 先着20名
「小物作り講座～フラパンで作る花の小物ほか～」
日程：10月30日(金) 先着20名

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

～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。



「骨盤体操～10月コース～」

事前
申込

日程：10月8日、22日
11月12日、26日
12月10日、24日
(全6回 第二・四木曜日)

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。

担当：勝村 奈知子氏
申込：9月19日(土)～9月30日(水)
発表：10月3日(土)



「地元のお医者さんに聞く 認知症講座」

事前
申込

日程：10月8日(木)
時間：午前10時～午前11時

内容：認知症にならないための予防や
体操、制度についてお話しします。
「住み慣れた町ですっと暮らしたい」このよう
な疑問や思いについて皆さんと一緒に考えて
いきます。

場所：中村敬老館 娯楽室
定員：先着30名
講師：臼井 浩明氏
(臼井医院理事長・認知症サポート医)
申込：9月19日(土)～10月7日(水)



「脳活コーラス卒業発表会」

申込
不要

日程：10月24日(土)
時間：午前11時～正午

内容：半年間のコーラス教室の卒業発表会です。
季節の歌等、お楽しみください。
場所：中村敬老館 娯楽室
定員：先着30名
対象：練馬区民の方
指揮：吉山 紀子氏(武蔵野音楽大学卒業)
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。



「健康チェックの日」

申込
不要

日程：10月17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 14日、28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 28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。※12日は休館日のためお休みです
- ・練馬区健康いきいき体操 19日、26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：15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。10月から中村敬老館 集会所での開催となります。
- ・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 23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金曜日開催)
- ・初めてのヨガ教室 5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月曜日開催)
- ・中村公園体操 13日、27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) ※雨天中止
- ・大人の塗り絵サロン 毎週火曜日・金曜日 午前9時～正午 ※20日、30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 ※12日は休館日のためお休みです
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 16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金曜日開催)
- ・初心者パソコン相談会 8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 3日(土) 午前9時～正午(ご都合の良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。

