

【11月カレンダー】

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
休館日	部屋利用抽選会 9時30分～ 美文字サロン 10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	休館日 文化の日	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 作品展準備 14時～17時 カラオケ2時～ お風呂お休み	作品展 10時～4時 塗り絵サロン 9時～正午	作品展 10時～2時 囲碁教室 10時～正午 古布 ボランティア 9時～正午
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 おもちゃパズル 10時30分～ 11時30分 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	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③ 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
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(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 フラワー ボランティア (秋の植え替え) 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	健康チェックの日 9時30分～ 11時 囲碁教室 10時～正午
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
休館日	休館日 勤労感謝の日	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 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④ 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 健康太極拳 1時30分～ 2時30分	囲碁教室 10時～正午
29(日)	30(月)	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
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	 				 

～中村敬老館コラム～

こちら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

11月2日～11月6日「楓蔦黄ばむ（かえでつたきばむ）」

紅葉やツタの葉が描く美しい色のグラデーション。さまざまな紅葉の色が世界を温かく彩ります。その年の気候によって色合いも違うので、今年はどうかと思いを巡らせる時間も、また豊かなひと時です。さて11月6日と7日の2日間、中村敬老館では作品展の開催を予定しております。団体の方や個人の方、事業で作成した作品など1年間の成果を是非ご覧ください。

中村敬老館 館長 島田

中村敬老館便り 11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10月20日 第32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～

脳を活性化する 「おもちゃパズル」



9月29日（火）午後1時～2時に、脳を活性化する「おもちゃパズル」講座を開催しました。講師を務めて下さったのは、「おもちゃパズルの会」の皆様です。講座は、2グループに分かれてパズルを「作る」「解く」「他グループに説明する」の順に進めていきます。楽しみながら脳が活性化されるおもちゃパズル、ステキですね♪皆様、会話も弾んでおられました。脳を活性化する「おもちゃパズル」講座は、今後も開催の予定です。



始めにパズルを
作ります

地元のお医者さんに聞く 認知症講座



10月8日（木）10時～11時に、「地元のお医者さんに聞く認知症講座」を開催しました。講師は地元で開業されている臼井医院の臼井浩明先生です。臼井先生は認知症サポート医としても活躍されています。今回は、地域の方のために中村敬老館での講演を引き受けて下さいました。筋力の衰えに効果的なスクワットなど、色々なお話をしていただきました。皆様熱心にメモを取っていらっしゃいましたよ。



54名の方が
参加されました

【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)

【11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：11月26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：10月20日(火)～10月31日(土)
発表：11月4日(水)



「小物作り講座～切り紙で作る小物～」

事前
申込

日程：11月27日(金)
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
持物：はさみ、正方形の紙(お持ちの方。大きさ問わず)
講師：敬老館職員
申込：10月20日(火)～定員になり次第終了

「折り紙教室～クリスマスツリー～」

事前
申込

日程：11月17日(火)
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
持物：練習用折り紙
講師：利用者ボランティア、敬老館職員
申込：10月20日(火)～定員になり次第終了

脳を活性化する 「おもちゃパズル」講座

事前
申込

日程：11月9日(月)
時間：午前10時30分～午前11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 娯楽室
定員：先着20名
持物：はさみ
申込：10月20日(火)～11月7日(土)



「初心者パソコン相談会」

事前
申込

日程：11月12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。



「中村敬老館 作品展」

日程：11月6日(金)、7日(土)
時間：6日 午前10時～午後4時
7日 午前10時～午後2時
場所：中村敬老館 教養室

敬老館をご利用頂いている老人会やご利
用者の皆さま、中村敬老館開催事業にて作
成した作品を展示します。

日頃の活動の成
果をご覧ください。
たくさんの方
のご来場をお
待ちしておりま
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 11日、25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 25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 9日、16日、30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：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。
- ・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 27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 2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 10日、24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 ※17日と27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 ※2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 20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 12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 7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。

