

【6月カレンダー】

29(日)	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
休館日			部屋利用抽選会 9時30分～ 初めての囲碁⑦ 10時～正午 卓球開放 9時～正午	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 囲碁サロン 9時～正午
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 リフレッシュ体操④ 10時15分～ 11時15分 ヨ力教室 2時～3時 カラオケお休み	塗り絵サロン 9時～正午	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑧ 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分 カラオケ 午後お休み	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～ お風呂お休み	塗り絵サロン 9時～正午	囲碁サロン 9時～正午
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 リフレッシュ体操⑥ 10時15分～ 11時15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 おもちゃパズル⑥ 1時30分～ 2時30分	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑨ 10時～正午 相続と財産管理の 基礎知識 1時30分～ 2時30分 カラオケ 午後お休み	なかなかリビン 9時30分～正午 うたごえコーラス 2時30分～4時 カラオケ 午後お休み お風呂お休み	塗り絵サロン 9時～正午 輪投げ 2時～4時	囲碁サロン 9時～正午 健康チェック 9時30分 ～11時
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 リフレッシュ体操⑥ 10時15分～ 11時15分 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 音読講座 10時30分～正午 カラオケ 午前お休み	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午 フラワー ボランティア 10時～ 体操教室 1時30分～ 2時30分 カラオケ 午後お休み	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 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	古布 ボランティア 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	1(金)	2(土)
休館日	美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 リフレッシュ体操⑦ 10時15分～ 11時15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 おもちゃパズル⑥ 1時30分～ 2時30分	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑪ 10時～正午 新しい介護施設 10時～ 11時30分 カラオケ 午前お休み	なかなかリビン 9時30分～正午 お風呂お休み	※【白い文字】 の講座は事前 のお申し込み が必要です。	

～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

6月10日～6月15日「腐草蚩と為る（くされたるくさほたるとなる）」
じめじめとして群れた草の下で蚩が光を放ち始めます。練馬区は都会でありながら、緑の
多い地域です。区内のどこかに、ひっそりと蚩の生息地があるかもしれませんね。
中村敬老館 島田

中村敬老館便り 6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28年5月20日 第39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。

～開催告知～

「元氣なうちに考える～新しい介護施設」

日程：6月29日（水）
時間：午前10時～11時30分
内容：介護保険を利用した様々な福祉サービスの施設が設立しています。
新しい介護施設を紹介します。将来に備えて考えてみませんか。
場所：中村敬老館 娛樂室 定員：30名
参加施設：優つくり小規模多機能介護石神井台沼辺・ケアハウス光が丘公園
民間介護施設紹介センターみんかい
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。



～活動報告～

ハワイアン コンサート



4月16日（土）の午後1時30分から2時30分に「ハワイアンコンサート」を開催いたしました。
第1部では、「マウロア ヒサ フラダンススタジオ」の幼稚園児から大人の女性が華麗にフラダンスを披露してくださいました。第2部では、豊玉高齢者センターで活動されている「サークルウクレレ」によるウクレレ演奏で盛り上がりました。
「子供の踊りがかわいらしかった」「ウクレレの生演奏が楽しかった」等うれしい感想をたくさんいただきました。



【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
アドレス：nakamura-keiroukan@foryou.or.jp
ホームページ：http://naka-kou.foryou.or.jp
【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）
年未年始（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」をご提示ください。
★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)

【6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)

「みんなで名曲を歌おう！」

事前
申込

日程：6月23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：5月20日(金)～5月31日(火)
発表：6月3日(金)



「初心者パソコン相談会」

事前
申込

日程：6月9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176地域ITリーダーの会
申込：申込受付中



「折り紙教室 ～くす玉～」

事前
申込

日程：6月21日(火)
持物：練習用折り紙

「小物作り講座 ～チラシで作る小物入れ～」

日程：6月24日(金)
持物：3×8cmの紙片を200個

＊詳細は職員にお尋ねください。

時間：午前9時30分～正午
場所：中村敬老館 休養室
定員：各先着20名
講師：利用者ボランティア・敬老館職員
申込：5月20日(金)～ 定員になり次第終了

～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
※木曜日のご利用可能時間は変則となります。お便りのカレンダーをご覧ください。

「弁護士による 相続と財産管理の基礎知識」

事前
申込

日程：6月15日(水)
時間：午後1時30分～2時30分
内容：大事な財産の為に、今から
知識を身につけましょう。
場所：中村敬老館 娯楽室
定員：先着30名
費用：無料
講師：千田 賢氏(弁護士)
申込：5月20日(金)～



【個別相談】
講座終了後、個別相談を行います。
時間：①午後2時40分～3時20分
②午後3時30分～4時10分
③午後4時20分～5時
(お一人様40分程度)
定員：抽選3名
費用：無料
申込：5月20日(金)～5月31日(火)
発表：6月1日(水)

「声に出して読もう！音読講座」

事前
申込

日程：6月21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。今回テーマは「論語」。有名な孔子の
言葉「故きを温ねて新しきを知る(ふるきを
たずねてあたらしきをする)」など学びなが
ら、楽しく声を出します。

場所：中村敬老館 娯楽室
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
費用：無料
申込：5月20日(金)～



「中村公園体操」

申込
不要

日程：6月14日・28日(火)
時間：午前9時30分～10時
内容：ノルディックウォーキングを体験してみませ
んか。体に負担なく「有酸素運動」ができます。
場所：中村公園
定員：15名
持物：飲み物、汗拭きタオル
講師：横田美季氏(ノルディックウォーク公認指導員)
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：6月18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
成測定を実施。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。

「フラワーボランティア」

申込
不要

日程：6月22日(水)
※ひまわりなどの苗を植えます。
時間：午前10時～11時30分
内容：皆さままで集まって花壇の手入れをします。
終わった後は楽しい茶話会！
場所：中村敬老館 受付前
申込：不要です。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 8日・22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)
- ・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、「練馬区健康いきいき体操」を行います。
- ・練馬区健康いきいき体操 13日・20日・27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。
- ・中村卓球開放 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
- ・囲碁サロン 毎週土曜日 午前9時～正午 定員：15名
皆さままで集まって囲碁を楽しみます。
- ・初めての健康太極拳 24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 6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 14日・28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 ※21日と24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
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 17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 4日・25日(土) 午前9時～正午
古布を切りウエス(使い捨て布きれ)や裂き編み作品を作るボランティア活動です。(第1・4土曜日)
- ・うたごえコーラス 16日(木) 午後2時30分～4時
どなたでも楽しめる2声コーラスの講座です。水分補給用のお飲物をご持参ください。

※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。

申込
不要

「うたごえコーラス」

日程：6月16日(木)
時間：午後2時30分～4時
内容：楽しい2声コーラスの講座です。
皆さんと一緒に練習しましょう。
場所：中村敬老館 娯楽室
定員：先着30名 持ち物：飲み物
講師：吉山紀子氏
(武蔵野音楽大学ピアノ科卒業)
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。



申込
不要

「古布ボランティア」

日程：6月4日・25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(使い捨て布きれ)や裂き
編み作品をつくるボランティア活動です。
近隣施設への寄付も行っています。
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。

申込
不要

「囲碁サロン」

日程：毎週土曜日
時間：午前9時～正午
内容：皆さままで集まって囲碁を楽しみます。
場所：中村敬老館 集会室
申込：不要です。
当日会場へ直接お越しください。

