

31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(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	なかなかリビング 9時30分～正午 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	古布ボランティア 9時～正午 囲碁教室 10時～正午
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(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	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	休館日 建国記念の日	塗り絵サロン 9時～正午	囲碁教室 10時～正午
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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 10時～ 骨盤体操③ 1時～2時 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
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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 認知症サポーター 10時～11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④ 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 古布ボランティア 9時～正午 春を呼ぶアコーディオンコンサート 2時～3時 ※午後12時～3時カラオケ休み
28(日)	29(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(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					

～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

2月4日～2月8日「東風凍を解く（とうふうこおりをとく）」

立春を過ぎたとはいえ、外に出れば寒さはまだまだ厳しくて、家の中の暖かさと光の眩しさとのギャップに戸惑うことが多いけれども、これぞ春の始まり。今月は「春を呼ぶアコーディオンコンサート」や「認知症サポーター講座」など楽しくためになる講座が目白押しです。寒さに負けず、ぜひ中村敬老館へお越しください。

中村敬老館 館長 島田

中村敬老館便り 2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1月20日 第35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～

子どもと一緒に昔遊び！



1月6日（水）午後2時～3時「昔遊び」を中村児童館と共同開催しました。当日は10名が参加し、子どもたちと一緒にベーゴマやコマ回し、カルタ取りを楽しみました。こどもたちは児童館でベーゴマ遊びをいつもしており、大人顔負けの勝負が繰り広げられました。「こどもたちから元気なパワーをもらった」「次は竹馬を教えたい」などうれしい感想が多く寄せられました。

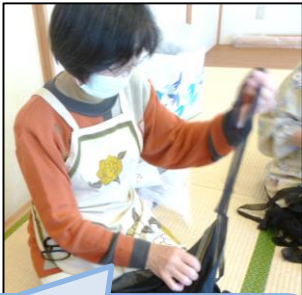


こどもたちとベーゴマやカルタ取りをしました

古布ボランティア



1月9日（土）午前9時～正午「古布ボランティア」を開催しました。今回は10名が参加し、カバンやペットボトルカバー、鍋敷きなどを編むため、古布を裂いて紐を作りました。完成した作品は近隣の福祉作業所のお祭りで販売し、売上金は寄付させていただきます。初めての方でもできる作業ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。
※2月から第1・4土曜日の月2回の開催になります。



ご寄付いただいた古布を裂いて紐状にしました。

【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)
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

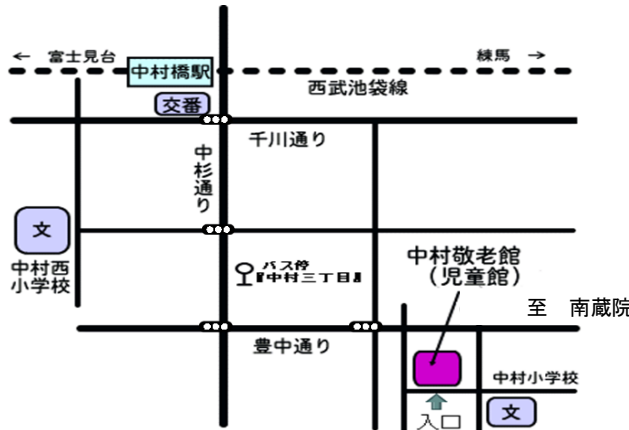
《バス》

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)

【2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：2月25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：1月20日(水)～1月30日(土)

発表：2月2日(火)



「初心者パソコン相談会」

事前
申込

日程：2月4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



「折り紙教室 ～ おひなさま ～

事前
申込

日程：2月16日(火)

持ち物：練習用折り紙

「小物作り講座 ～ はまぐりのお雛様 ～

日程：2月26日(金) 持ち物：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

「認知症サポーター養成講座」

事前
申込

日程：2月23日(火)
時間：午前10時～11時30分

内容：認知症の方にどう接したらよいかについて学
びます。

場所：中村敬老館 教養室

定員：先着16名

講師：練馬区立練馬高齢者相談センター豊玉支所
関かおり氏(保健師)

申込：1月20日(水)～



脳を活性化する 「おもちゃパズル」講座

事前
申込

日程：2月29日(月)
時間：午前10時30分～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 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：1月20日(水)～
2月27日(土)



～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。



「春を呼ぶアコーディオンコンサート」

申込
不要

日程：2月27日(土) 時間：午後2時～3時

内容：アコーディオンの演奏による懐かしの名曲をお聴きいただきます。
当日は歌詞カードをお配りします。いっしょに楽しく歌いましょう♪

場所：中村敬老館 娯楽室

定員：先着30名

出演：小俣 慎一氏(アコーディオン演奏者)

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：2月20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。

～～～～～～～

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 10日、24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 24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 8日、15日、22日、29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。※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 26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 1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 9日、23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 ※16日と26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 ※1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 19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 6日、27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)

※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。

