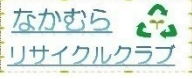
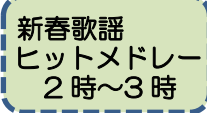


【1月カレンダー】

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
1月1日～1月3日 年末年始のため休館			卓球開放 9時～正午 部屋利用抽選会 9時30分～	カラオケ 午後2時から お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午	大人の塗り絵 サロン 9時～正午	中村リサイクル クラブ 9時～正午 
			初めての囲碁⑫ 10時～正午			囲碁サロン 9時～正午
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
休館日	休館日 成人の日	大人の塗り絵 サロン 9時～正午 中村公園体操 9時30分～10時 草木染めで はじめて体験！⑤ 1時30分～ 3時30分	カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑬ 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分	カラオケ 午後2時から お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操⑥ 1時～2時 パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～	大人の塗り絵 サロン 9時～正午	カラオケ 午後お休み 囲碁サロン 9時～正午 
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
休館日	カラオケお休み 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 初めてのヨガ教室 2時～3時	大人の塗り絵 サロンお休み 折り紙教室 9時30分～正午	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑭ 10時～正午	カラオケお休み お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午 うたごえコーラス 2時30分～4時	大人の塗り絵 サロン 9時～正午 輪投げ開放 2時～4時	囲碁サロン 9時～正午 健康 チェックの日 9時30分～11時
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
休館日	カラオケお休み 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⑤ 10時15分～ 11時15分 練馬区健康 いきいき体操 2時～3時	大人の塗り絵 サロン 9時～正午 中村公園体操 9時30分～10時 草木染めで はじめて体験！⑥ 1時30分～ 3時30分	カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑮ 10時～正午 フラワーボラ 10時～ 体操教室 1時30分～ 2時30分 よろず相談 2時40分～ 3時40分	カラオケ 午後2時から お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操⑦ 1時～2時 みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分	大人の塗り絵 サロンお休み 小物作り教室 9時30分～正午 初めての 健康太極拳 1時30分～ 2時30分	中村リサイクル クラブ 9時～正午  囲碁サロン 9時～正午
29(日)	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
休館日	カラオケお休み 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 練馬区健康 いきいき体操 2時～3時	大人の塗り絵 サロン 9時～正午 塗り絵サロンの 作品は、このよう に展示させて いただきます。				



中村敬老館便い 1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12月20日 第46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～

申込
不要

「新春歌謡ヒットメドレー」



日時：1月14日（土） 午後2時～3時

費用：無料

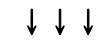
申込：不要。当日直接会場へお越しください。

出演：千葉 陽子氏・福島 剛氏・米津 岳氏（豊玉高齢者センター所長）

内容：懐かしの昭和歌謡とジャズの世界をお楽しみいただきます。

みなさんで一緒に歌う曲もありますよ♪

昨年様子は
こちらからご覧
いただけます。



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～

まずは「中村敬老館・奉優会」で検索してみてください♪

右のバーコードをスマートフォンの「バーコードリーダー」

で読み込むと中村敬老館の最新の記事がご覧いただけます。

こちらもお試しくささい☆

閲覧の仕方がわからない方は職員にお尋ねください。

最新の記事は
こちらからご覧
いただけます。



～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。

1月1日～1月5日「雪下麦出ずる（ゆきわたりにてむぎいずる）」

雪のある地方ではまだ一面に覆われている雪のその下で、麦が着々と芽を出し始めています。

今年も、職員一同皆様の健康と生きがい作りのために努力致します。

どうぞ、変わらずご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

中村敬老館 島田

【ボランティア募集】中村敬老館では、音楽演奏やフラダンス、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」をご提示ください。

★利用証作成には、ご本人が確認できるもの（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)

「みんなで名曲を歌おう！」

事前
申込

日程：1月26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。
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：12月20日(火)～12月28日(水)
発表：1月6日(金)



「初心者パソコン相談会」

事前
申込

日程：1月12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。
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



➤「小物作り教室 ～カード入れ～」

事前
申込

日程：1月27日(金)
時間：午前9時30分～正午
定員：先着20名
講師：職員、ご利用者ボランティア
申込：12月20日(火)～ 定員になり次第終了



➤「折り紙教室 ～鬼と豆入れ～」

申込
不要

日程：1月17日(火)
時間：午前9時30分～正午
定員：**当日先着**20名
講師：ご利用者ボランティア

1月より
“申込不要”
となります。

～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。

練馬区いきがいテイサービス事業

事前
申込

「なかなかリビング」

～介護予防を図るため、趣味活動や健康体操、
屋食の提供などを行う「区の委託事業」です～

日程：毎週木曜日
時間：午前9時30分～正午
内容：介護予防運動指導員による体操、小物作り、
絵手紙、リトミックなどを行います。
場所：中村敬老館 教養室
費用：600円(昼食代として)
申込：申込受付中。
＊詳細は職員にお尋ねください。
区役所高齢社会対策課、または高齢者相談
センターでお申込みください。
お問い合わせは、高齢社会対策課総合事業係
☎03-5984-4596(直通)にお願いします。

酉年のしめ縄を
作りました！



12月1日の
お弁当です☆



「暮らしに役立つよろず相談 ～突然の災害に備えて～」

申込
不要

日程：1月25日(水)
時間：午後2時40分～3時40分
内容：AEDの使い方や災害への備えについて
学びます。
費用：無料
持物：特になし
講師：練馬消防署
申込：不要です。
当日直接会場へお越しください。



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)

「フラワーボランティア」

申込
不要

日程：1月25日(水)
時間：午前10時～
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！
申込：不要です。
会場へ直接お越しください。



「中村公園体操」

申込
不要

日程：1月10日・24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
できますよ♪
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。



～～～～～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)～～～～～

事業名	実施日	講師	内容
体操教室	1月11日・25日(水) 午後1時30分～2時30分	坂岡 美智子氏	素敵なBGMの中、身体をほぐして いきます。
中村体操	毎週月曜日 午前9時30分～10時	館職員	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	1月23日・30日(月) 午後2時～3時	高崎 仁子氏 (練馬区健康 づくりリーダー)	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		※必ず室内履きをご用意ください。
囲碁サロン	毎週土曜日 午前9時～正午		皆さままで囲碁を楽しみます。
初めての 健康太極拳	1月27日(金) 午後1時30分～2時30分	河原 正枝氏	どなたでも簡単にできる 健康太極拳を行います。
初めてのヨガ教室	1月16日(月) 午後2時～3時	中村 尚美氏	どなたでも簡単にできるシニア 向けヨガを行います。
中村公園体操	1月10日・24日(火) 午前9時30分～10時	横田 美季氏 (ノルディックウォーク 公認指導員)	敬老館近隣の中村公園にて軽体操 を行います。
大人の 塗り絵サロン	毎週火・金曜日 午前9時～正午 ※1月17日・27日はお休みです。		景色や花などのぬり絵を楽しめ ます。入退室自由です。
美文字サロン	毎週月曜日 午前9時～正午		ペン字や鉛筆書きのテキストを 使用して文字の練習を行います。
輪投げ開放	1月20日(金) 午後2時～4時		公式輪投げの開放を行います。
中村 リサイクルクラブ	1月7日・28日(土) 午前9時～正午		家庭で不要になった物で近隣施設 に寄付する作品をつくります。
健康チェックの日	1月21日(土) 午前9時30分～11時	尾崎 幹子氏 (豊玉職員・看護師)	体力測定と体組成測定後、看護師に よる健康相談を行います。
うたごえコーラス	1月19日(木) 午後2時30分～4時	吉山 紀子氏	どなたでも楽しめる2声コーラス の教室です。

※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。