

【10月カレンダー】

25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	1(土)
休館日						中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午 部屋利用抽選会 9時30分～ 
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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 初めてのヨガ教室 2時～3時	カラオケお休み 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 音読講座 10時30分～正午 スローエアロ ビック① 2時～3時	カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 安全教室& 笑いヨガ 2時～3時	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 作品展準備 1時～	作品展 10時～午後4時	作品展 10時～午後2時
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
休館日	休館日 体育の日	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	カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁① 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 お風呂お休み なかなかリビン グ 9時30分～正午 骨盤体操① 1時～2時 年賀状を作ろう 1時30分～4時	大人の塗り絵 サロン 9時～正午	囲碁サロン 9時～正午
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(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⑦ 10時15分～ 11時15分 練馬区健康 いきいき体操 2時～3時	カラオケ 午後お休み 大人の塗り絵 サロンお休み 折り紙教室 9時30分～正午 スローエアロ ビック② 2時～3時	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁② 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	中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午 健康チェックの日 9時30分～11時
23(日)	24/31(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(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	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	カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁③ 10時～正午	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② 1時～2時	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	囲碁サロン 9時～正午
30(日)						
休館日	リフレッシュ体操 10時15分～ 11時15分 練馬区健康 いきいき体操 2時～3時	はじめての 草木染め体験 1時30分～ 3時30分	フラワー ボランティア 10時～ 体操教室 1時30分～ 2時30分	みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分		

中村敬老館便い 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28年9月20日 第43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～

「作品展開催のお知らせ」

日時：10月7日（金） 午前10時～午後4時
10月8日（土） 午前10時～午後2時

場所：教養室

内容：敬老館をご利用いただ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。



練馬区いきがいテイサービス事業「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電話 5984-4596（直通）をお願いします。

～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。

10月3日～10月7日「水始めて涸る（みずはじめてかる）」

水の張った田んぼから、水を抜いて稲刈りが始まります。秋は楽しみの多い季節ですね。

中村敬老館では10月7・8日に作品展を開催します。敬老館の事業で作成した作品やサークルの作品など、多くの方に見ていただきたいと思います。 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、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)

「みんなで名曲を歌おう！」

事前
申込

日程：10月27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：9月20日(火)～9月30日(金)
発表：10月11日(火)



「年賀状を作ろう」

事前
申込

日程：10月13日(木)
時間：午後1時30分～4時
内容：ご自身のパソコンを使用して、
年賀状を作成いたします。
定員：先着8名
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：9月20日(火)～
発表：定員になり次第終了



「折り紙教室 ～お花かご～」

事前
申込

日程：10月18日(火)
持物：練習用折り紙
「小物作り教室 ～えんぴつ立て～」
日程：10月28日(金)
持物：はさみ
＊詳細は職員にお尋ねください。

時間：午前9時30分～正午
定員：各先着20名
講師：職員・ご利用者ボランティア
申込：9月20日(火)～ 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。
- ・「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きます。

～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

「スローエアロビック」

事前
申込

日程：10月4日・18日(火)
時間：午後2時～3時
内容：ゆっくりとしたリズムのエアロビックを体験
していただきます。
定員：先着20名
持物：水分・汗拭き用のタオル
講師：矢部 敦子氏
(NPO 法人東京都エアロビック連盟)
申込：9月20日(火)～



「初めての方の為の囲碁教室」

事前
申込

日程：10月12日～平成29年3月29日
毎週水曜日 ※祝日を除く
時間：午前10時～正午
内容：囲碁をこれから始めたい方向けの講座です。
場所：中村敬老館 集会室
定員：抽選16名(初めての方優先)
持物：なし
講師：ご利用者ボランティア
申込：9月20日(火)～9月30日(金)
発表：10月3日(月)

「骨盤体操 (10月～3月期)」

事前
申込

日程：10月13日・27日、11月10日・
24日、12月8日・22日、1月12日・
26日、2月9日・23日、3月9日・
23日 (全12回/全て木曜日)
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、骨盤の周り
をほぐす体操をします。10/13と3/9は体力
測定を行いますので、必ずご出席下さい。
場所：中村敬老館 教養室
定員：抽選15名 持物：飲み物、汗拭きタオル
講師：勝村 奈知子氏
申込：9月20日(火)～9月30日(金)
発表：10月5日(水)

「はじめての草木染め体験」

事前
申込

日程：10月25日(火)
時間：午後1時30分～3時30分
内容：なぜ染まるのか?科学的な染めの世界を
体験してみませんか。家庭でも気軽に始
められる草木染めについても学びます。
場所：中村敬老館 教養室
定員：抽選16名
講師：内田 裕子氏 (染織作家)
申込：9月20日(火)～10月4日(火)
発表：10月12日(水)

男性の方に
おすすめです！

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)

「声に出して読もう！音読講座」

事前
申込

日程：10月4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「いもとようこの絵本」。
絵本の世界を声に出し楽しみましょう。
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：9月20日(火)～

「安全教室&笑いヨガ」

申込
不要

日程：10月5日(水)
時間：午後2時～3時
内容：練馬警察より地域の防犯や交通安全についてと
ワッハハと笑う健康ヨガ。
場所：中村敬老館 娯楽室
持物：特になし
申込：当日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 12日・26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 17日・24日・31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 28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 3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 11日・25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 ※18日・28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 21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)
- ・中村リサイクルクラブ 1日・22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 20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。

