

# 【7月カレンダー】

25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	1(土)
<b>中村敬老館のホームページをご覧ください!</b> 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います。 右のQRコードから最新の記事がご覧いただけます。						部屋利用抽選会 9時30分～ 中村リサイクルクラブ 10時～正午 囲碁サロン 9時～正午
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 初めてのヨガ教室 2時～3時	大人の塗り絵サロン 9時～正午 やさしい折り紙サロン 1時～2時30分	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑫ 10時～正午	カラオケ午後2時から お風呂お休み なかなかリピング 9時30分～正午	カラオケ午前お休み 大人の塗り絵サロン 9時～正午 筋力アップ体操 11時～正午	中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(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 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 演芸大会運営委員会 10時～11時	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	お風呂お休み なかなかリピング 9時30分～正午 骨盤体操⑦ 1時～2時 パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分～	カラオケ午前お休み 大人の塗り絵サロン 9時～正午 筋力アップ体操 11時～正午	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
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
休館日	海の日 休館日	大人の塗り絵サロンお休み 折り紙教室 9時30分～11時	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 なかなかリピング 9時30分～正午 うたごえコーラス 2時30分～4時	カラオケ午前お休み 大人の塗り絵サロンお休み 大人の塗り絵サロン 9時～正午 筋力アップ体操 11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
23/30(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 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	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 フラボラ 10時～11時30分 発表会&よろず相談 1時30分～3時	カラオケお休み お風呂お休み なかなかリピング 9時30分～正午 骨盤体操⑧ 1時～2時 みんなで名曲を歌おう 3時～4時30分 ※娯楽室	カラオケ午前お休み 小物作り教室 9時30分～11時 筋力アップ体操 11時～正午 初めての健康太極拳 1時30分～2時30分	カラオケ午後お休み 中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午 夏のギターコンサート 14時～15時

# 中村敬老館便り 7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29年6月20日 第52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～

～毎月第4水曜日はイベントデー～

### 7月は「発表会&よろず相談」

日時：7月26日(水) 午後1時30分～3時  
 内容：1時30分～2時 寿会メンバーによるカラオケとレクダンスを披露します。  
 2時00分～3時 よろず相談  
 杖やシルバーカーなど福祉用具の情報をお届けします!

場所：中村敬老館 娯楽室

### 「夏のギターコンサート」

日時：7月29日(土) 午後2時～3時  
 場所：中村敬老館 娯楽室  
 定員：30名程度  
 申込：不要です。当日会場に直接お越しください。  
 出演：小林 英雄氏  
 内容：ギター演奏と懐かしの歌謡曲をいっしょに楽しみましょう!



## ～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。  
 7月12日～7月16日「蓮始めて開く(はず はじめてひらく)」



池で蓮の花がそろそろ咲く頃になりました。夜明けとともに咲く、というぐらい早起きな花です。いよいよ夏も本番に。蓮のように早寝、早起きで夏を乗り切りましょうね。  
 いつもより少し早めに涼しい敬老館へどうぞお越し下さい。 中村敬老館 島田

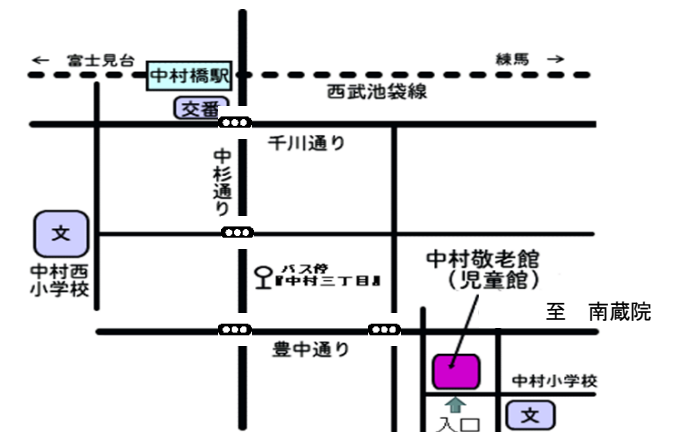
【ボランティア募集】中村敬老館では、音楽演奏やボイストレーニング、エアロビクス、英語教室などのボランティアを募集しています。60才以上の方も多数活躍されています。詳しくは下記連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。

### 『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)

# 【7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)

## 「初心者パソコン相談会」

事前  
申込

日程：7月13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



## 「みんなで名曲を歌おう！」

申込  
不要

日程：7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：**当日先着**25名  
持物：飲み物  
講師：長島 実奈氏  
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。  
会場：**娯楽室**(7月より変更となります。)

4月より  
“申込不要”  
となりました。

## 「筋力アップ体操」

申込  
不要

日程：毎週金曜日  
時間：午前11時～正午  
内容：ボールやチューブ、ラップの芯などを使って  
無理なく筋力を強化します。脳トレや簡単な  
ゲームをしながら楽しく運動しましょう♪  
※中村体操よりも強度は高めです。  
場所：娯楽室 持物：飲み物  
講師：篠 達雄(職員・介護予防運動指導員)  
申込：不要です。会場へ直接お越しください。



## 「健康チェックの日」

申込  
不要

日程：7月15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。推定骨量も測れます！  
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。

## 「小物作り教室

### ～ストッキングで作る花飾り～

事前  
申込

日程：7月28日(金)  
時間：午前9時30分～11時  
定員：先着20名  
持物：無し  
講師：小物作りボランティアの皆様  
申込：6月20日(木)～ 定員になり次第終了

## 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  
☎03-5984-4596(直通)にお願いします。

## 「フラワーボランティア」

申込  
不要

日程：7月26日(水)  
時間：午前10時～11時30分  
内容：今回は花殻摘みをします。  
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。



## 「中村リサイクルクラブ」

申込  
不要

日程：毎週土曜日  
(5月より**毎週開催**となりました。)  
時間：午前9時～正午(ご都合の良い時間で)  
内容：古布のウエス(使い捨て布きれ)や裂き  
編み作品他、家にある不要な物でつくった  
作品を近隣施設へ寄付します。  
場所：中村敬老館 休養室  
持物：古布・毛糸・裁ちばさみ(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。

## 「初級クラス:やさしい折り紙サロン

### ～立体のハス～

申込  
不要

日程：7月4日(火)  
時間：午後1時～2時30分 場所：教養室  
持物：折り紙(15cmの緑色2枚、ピンク色4枚)  
講師：折り紙教室ボランティアの皆様  
申込：不要です。会場へ直接お越しください。

## 「中級クラス:折り紙教室

### ～花火～

申込  
不要

日程：7月18日(火)  
時間：午前9時30分～11時  
定員：**当日先着**20名 持物：練習用折り紙  
講師：折り紙教室ボランティアの皆様  
申込：不要です。会場へ直接お越しください。

## 児童館共同事業「こどもまつり」

日程：7月1日(土)  
時間：午後1時～3時30分  
内容：こども縁日。  
子供たちと一緒に楽しみましょう！  
募集：縁日の景品を募集します。**6月30日(金)**  
までに敬老館受付までお持ちください。

## ～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  
はつらつ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。

~~~~~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            | 7月12日(水)<br>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<br>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<br>いきいき体操」を行います。    |
| 練馬区<br>健康いきいき体操 | 7月10日・24日・31日<br>毎週月曜日(第1以外)<br>午後2時～3時 | 高崎 仁子氏<br>(練馬区<br>健康づくりリーダー) | ストレッチ～健康いきいき体操、口<br>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<br>健康太極拳   | 7月28日(金)<br>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<br>健康太極拳を行います。           |
| 初めてのヨガ教室        | 7月3日(月) 午後2時～3時                         | 中村 尚美氏                       | ※ヨガマットをお持ちの方は<br>ご持参ください。            |
| みんなで<br>名曲を歌おう! | 7月27日(木)<br>午後3時～4時30分                  | 長島 実奈氏                       | 簡単なボイストレーニングをしな<br>がら、古今東西の名曲を歌います。  |
| 大人の<br>塗り絵サロン   | 毎週火・金曜日 午前9時～正午<br>※7月18日・28日はお休みです。    |                              | 景色や花などのぬり絵を楽しめ<br>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<br>使用して文字の練習を行います。    |
| 輪投げ開放           | 7月21日(金) 午後2時～4時                        |                              | 公式輪投げの開放を行います。                       |
| やさしい<br>折り紙サロン  | 7月4日(火)<br>午後1時～2時30分                   | 折り紙教室ボラン<br>ティアの皆様           | 「立体のハス」を折ります。                        |
| 健康チェックの日        | 7月15日(土)<br>午前9時30分～11時                 | 尾崎 幹子氏<br>(豊玉職員・看護師)         | 体力測定と体組成測定後、看護師に<br>よる健康相談を行います。     |
| うたごえコーラス        | 7月20日(木)<br>午後2時30分～4時                  | 吉山 紀子氏<br>陽 雪恵氏              | どなたでも楽しめる2声コーラス<br>の教室です。            |

※体操の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。