

【5月カレンダー】

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(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 カラオケお休み	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	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
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
休館日	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 公園体操 9時30分～ 10時 おもちゃパズル③ 1時30分～ 2時30分	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁④ 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分	なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操③ 1時～2時 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	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	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① 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	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑤ 10時～正午	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 カラオケお休み 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 緑と風の マンドリン コンサート 2時～3時 カラオケ 午後お休み
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(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② 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④ 1時30分～ 2時30分	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑥ 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 よろず相談 2時40分～ 3時40分	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2時～ お風呂お休み	【小物づくり 教室】 ※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 健康チェック 9時30分 ～11時 囲碁サロン 9時～正午
29(日)	30(月)	31(火)	6/1	6/2	6/3	6/4
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③ 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				

～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

5月5日～5月9日「蛙始めて鳴く（かわずはじめてなく）

ケロケロとカエルの声が聞こえてくる頃、という意味ですが水辺が少なくなった街中で声を聞くことは、難しいのかもしれませんが。さて、今月は「暮らしに役立つよろず相談」を開催します。口腔ケアのために正しい歯磨き方法を身につけましょう。
 中村敬老館 島田

中村敬老館便り 5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4月20日 第38号
 地域での生きがいくくりと健康増進を推進する施設です。

～開催告知～

「緑と風のマンドリンコンサート」

日程：5月21日（土）
 時間：午後2時～3時
 内容：マンドリンオリジナル曲や日本・世界の名曲を
 アレンジして幅広く演奏します。
 場所：中村敬老館 娯楽室 定員：40名
 出演：マンドリンアンサンブルプレクトル
 申込：不要です。当日直接会場へ。



～活動報告～

うきうき春の コンサート



3月26日（土）午後2時からNPO
 カンティアーモの青鹿聡子さん、
 太田ゆう子さんによる「うきうき春の
 コンサート」を開催いたしました！
 当日は、天候にも恵まれ、多くの方
 にご来場いただきました。カンティアーモ
 とは、「みんなで歌おう！」という意味
 だそうです。その名の通り、皆さんを盛
 り上げてくださり、とても大きな歌声が
 館内に響き渡りました。参加者の中
 には、ハモッて下さった方もいて、青鹿
 さんも驚いてました。アンコールでは、歌
 詞カードが用意されていない中、見事な
 合唱となりました。みなさん本当に歌が
 お好きなんですね。



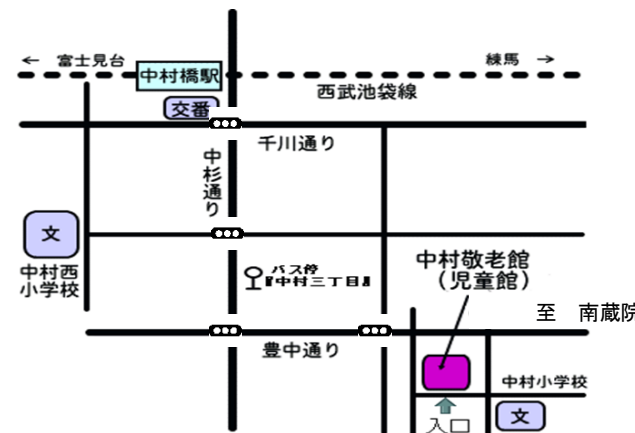
【ボランティア募集】中村敬老館では、音楽演奏やピアノ演奏、英語教室などのボ
 ランティアを募集しています。60才以上の方も多数活躍されています。詳しくは
 下記連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。

『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)

【5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：5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。
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：4月20日(水)～4月30日(土)
発表：5月7日(土)



「初心者パソコン相談会」

**事前
申込**

日程：5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。
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 ～紫陽花とカタツムリ～」

**事前
申込**

日程：5月17日(火)
持物：練習用折り紙
「小物作り講座 ～牛乳パックで作る小物入れ～」
日程：5月27日(金)
持物：牛乳パック3つ・70cm×30cmの布・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
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：4月20日(水)～ 定員になり次第終了

「リフレッシュ体操」

**事前
申込**

日程：5月16日・23日・30日
6月6日・13日・20日・27日
7月4日・11日・25日
8月1日・8日
(毎週月曜日、祝日はお休み)全12回
※5月16日・8月1日は体力測定を
行います。必ずご出席ください。

時間：午前10時15分～11時15分
内容：介護予防につながる筋トレとストレッチを行
います。休憩をはさみながら、無理のないペ
ースで楽しく体を動かしましょう♪
場所：中村敬老館 娯楽室
定員：抽選15名
持物：飲み物・汗拭きタオル
講師：篠 達雄(介護予防運動指導員)
申込：4月20日(水)～4月30日(土)
発表：5月6日(金)



練馬区いきがいデイサービス事業 「なかなかリビング」

**事前
申込**

～介護予防を図るため、趣味活動や健康体操、
昼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、リトミックなど多種多様なレクレ
ーションを行います。
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。

～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。

「うたごえコーラス」

**申込
不要**

日程：5月19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。



「健康チェックの日」

**申込
不要**

日程：5月28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：5月25日(水)
※毎月第4水曜日に変更となりました。
時間：午前10時～11時30分
内容：皆さまが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 11日・25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 16日・23日・30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
皆さまが集まって囲碁を楽しみます。
- ・初めての健康太極拳 27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 9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 10日・24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 ※17日と27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 ※5月2日のみ午前10時からとなります。
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 20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 7日・28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 19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。

