

【9月カレンダー】



28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)
休館日				お風呂お休み 部屋利用抽選会 9時30分～ なかなかリビング 9時30分～正午	カラオケ 午前お休み 大人の塗り絵 サロンお休み 作品展 実行委員会 9時30分～	古布ボランティア 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(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③ 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 9時～正午	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁㉑ 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⑦ 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	囲碁サロン 9時～正午
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(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 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 おもちゃパズル⑪ 1時30分～ 2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㉒ 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⑧ 1時～2時 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	カラオケお休み 囲碁サロン 及び囲碁開放 はお休み 健康チェックの日 9時30分~11時 演芸大会準備 午後1時～
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
休館日	カラオケ、囲碁 開放はお休み お風呂お休み 敬老の日 演芸大会 10時～ 4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㉓ 10時～正午	休館日 秋分の日	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	古布ボランティア 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	1(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 おもちゃパズル⑫ 1時30分～ 2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㉔ 10時～正午 フラワー ボランティア 9時30分～ 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 みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分 よろず相談 2時40分～ 3時40分	大人の 塗り絵サロン 9時～正午	

中村敬老館便り 9月号

練馬区内にお住まいの60歳以上の方を対象に
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。

発行　平成28年8月20日　第42号

～開催告知～

「敬老の日 演芸大会」



日程：9月19日（月）
時間：午前10時～午後4時
内容：ご利用者の皆様、老人会の皆様が、日ごろの趣味活動の成果を発表し
例年、大盛況のお祭りです。
多くの方のご来館をお待ちしています！
※当日は数袋をご持参ください。



ご来場の方には、記念品の
プレゼントがあります。
※先着順（数量限定）

～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。

9月7日～9月11日「草露白し（くさつゆしろし）

9月9日は「重陽の節句。9が二つ重なるのは大変めでたい日と考えられていました。長寿を願い、邪気を払うために菊の花を飾ります。さて、今年も演芸大会をにぎやかに開催します。日頃の練習の成果を是非披露して下さい。　　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。

【９月開催事業】

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)

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：９月29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：８月20日（土）～８月31日（水）
発表：９月３日（土）



「初心者パソコン相談会」

事前申込

日程：９月８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



「折り紙教室　～コスモス～」

事前申込

日程：９月20日（火）
持物：練習用折り紙

「小物作り教室　～どんぐりストラップ～」

日程：９月23日（金）
持物：ぞうきん又は、タオル
＊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：利用者ボランティア・敬老館職員
申込：８月20日（土）～　定員になり次第終了

「作品展　作品募集のお知らせ」

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
内容：敬老館をご利用いただいているご利用者の皆様、老人会の皆様の作品を展示します。つきましては、展示する作品を募集したいと思います。
申込：９月５日（月）～９月２０日（火）
　　詳しくは職員までお問い合わせください。









「暮らしに役立つよろず相談　～おいしく食べよう～」

申込不要

日程：９月２８日（水）
時間：午後2時40分～3時40分
内容：「練馬発かむかむわかわか元気ごはん」をご紹介します。
参加費：無料
持物：特になし
講師：練馬区役所
申込：不要です。
　　当日直接会場へお越しください。

「うたごえコーラス」

申込不要

日程：９月15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。皆さんで一緒に練習しましょう。
定員：先着30名
持物：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：９月17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活かしましょう。
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。

「中村公園体操」

申込不要

日程：９月13日・27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。
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。



「フラワーボランティア」

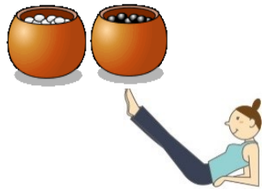
申込不要

日程：９月28日（水）
時間：午前10時～
内容：皆さ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。

～～～～～～～～　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**　14日・28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**　12日・26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が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　※17日はお休みです。
  皆さまで集まって囲碁を楽しみます。
- **初めての健康太極拳**　23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**　５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**　13日・27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　※2日・20日・23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**　16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**　３日・24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**　15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。

～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。