



【6月カレンダー】



28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)
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。 最新の記事は コチラからご覧 いただけます。				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 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
4(日) 休館日	5(月) 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	6(火) 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	7(水) 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑧ 10時～正午	8(木) 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⑤ 1時～2時 パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～	9(金) 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	10(土) 中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
11(日) 休館日	12(月) 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	13(火) 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 なかむら 脳トレ教室 11時～正午	14(水) カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑨ 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分	15(木) 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 うたごえコーラス 2時30分～4時	16(金) 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 輪投げ開放 2時～4時	17(土) 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
18(日) 休館日	19(月) 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	20(火) 大人の塗り絵 サロンお休み 折り紙教室 9時30分～11時	21(水) 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午	22(木) 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 みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分	23(金) カラオケ 午前お休み 大人の塗り絵 サロンお休み 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	24(土) 中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
25(日) 休館日	26(月) 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	27(火) 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 音読講座 10時30分～ 正午	28(水) カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑪ 10時～正午 フラボラ 10時～11時30分 体を整える気功 教室 2時～3時	29(木) お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午	30(金) 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	1(土)

中村敬老館便り 6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29年5月20日 第51号

～開催告知～

事前
申込

～毎月第4水曜日はイベントデー～

6月は「体を整える気功教室」

日程：6月28日（水）

時間：午後2時～3時

内容：気のめぐりを良くして健康になりましょう。

ゆったりとした呼吸と簡単な動作で行いますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

場所：中村敬老館 娯楽室

定員：抽選 10名

講師：熊沢 まり子氏（道家華山派気功養生講師）

持物：動きやすい服装・水分

申込：5月20日（土）～5月31日（水）

電話または直接事務所へお申し込みください。

発表：6月2日（金）



～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。

6月5日～6月9日「蟪蛄生ず（かまきり しょうず）」

冬を越した蟪蛄の卵からある日、孵化して小さなたくさんの子蟪蛄が一斉に出てきます。子蟪蛄は成虫と同じ形をしており、くっと構える姿に気持ちもほころびます。

さて、さわやかな季節ともお別れ、梅雨入りも間近ですね。 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)

【6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：6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



「小物作り教室

～ティッシュカバー作り～

事前
申込

日程：6月23日(金)
時間：午前9時30分～11時
定員：先着20名
持物：牛乳パック1個(筒のままお持ちください。)
講師：職員、小物作りボランティアの皆様
申込：5月20日(土)～ 定員になり次第終了

「初級クラス：やさしい折り紙サロン ～あじさい～」

申込
不要

日程：6月6日(火)
時間：午後1時～2時30分 場所：教養室
持物：折り紙(緑色、青色、ピンク色など)
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

～クレマチス～」

申込
不要

日程：6月20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。

～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。

「声に出して読もう！音読講座」

事前
申込

日程：6月27日(火)
時間：午前10時30分～正午
内容：皆様に音読し、脳の活性化と健康づくりを行います。今回のテーマは「枕草子」。平安時代の雅な世界に浸ってみませんか？
場所：教養室
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
申込：5月20日(土)～ 定員になり次第終了



「なかむら脳トレ教室」

申込
不要

日程：6月13日(火)
時間：午前11時～正午
内容：楽しく頭の体操しませんか？
「昨日の晩御飯は何を食べたっけ？」
そんな皆さま大歓迎☆
いっしょに認知機能を鍛えましょう！

場所：教養室 定員：当日先着16名
持物：飲み物、汗拭きタオル
講師：職員
申込：不要です。会場へ直接お越しください。



「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
定員：当日先着15名程度 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。



「みんなで名曲を歌おう！」

申込
不要

日程：6月22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。

4月より
“申込不要”
となりました。

「フラワーボランティア」

申込
不要

日程：6月28日(水)
時間：午前10時～11時30分
内容：今回は花の植え替えをします。
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。



「健康チェックの日」

申込
不要

日程：6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。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。

「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。

～～～～～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	6月14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	6月12日・19日・26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	6月23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	6月5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ご持参ください。
みんなで名曲を歌おう！	6月22日(木) 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がら、古今東西の名曲を歌います。
大人の塗り絵サロン	毎週火・金曜日 午前9時～正午 ※6月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。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	6月16日(金) 午後2時～4時		公式輪投げの開放を行います。
やさしい折り紙サロン	6月6日(火) 午後1時～2時30分	折り紙教室ボランティアの皆様	今月は「菖蒲」を折ります。
健康チェックの日	6月17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	6月15日(木) 午後2時30分～4時	吉山 紀子氏 陽 雪恵氏	どなたでも楽しめる2声コーラスの教室です。

※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。