

【11月カレンダー】

30(日)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
休館日		部屋利用抽選会 9時30分～ 大人の塗り絵 サロン 10時～正午	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁④ 10時～正午	休館日 文化の日	大人の塗り絵 サロン 9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 こども秋まつり 1時～3時
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(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⑩ 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 中村公園体操 9時30分～10時 草木染めで はじめて体験！① 1時30分～ 3時30分	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑤ 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③ 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
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(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⑪ 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 サロンお休み 折り紙教室 9時30分～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⑥ 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分	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	囲碁サロン 9時～正午 健康チェックの日 9時30分～11時
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(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⑫ 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 草木染めで はじめて体験！② 1時30分～ 3時30分	休館日 勤労感謝の日	お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操④ 1時～2時 みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分	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	中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	1(木)	2(金)	3(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 湯ちゃぶの会 2時～3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⑦ 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

中村敬老館便い 11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10月20日 第44号
地域での生きがいくりと健康増進を推進する施設です。

～開催告知～

「出張湯ちゃぶの会開催のお知らせ」

日時：11月29日（火） 午後2時～3時30分
費用：無料 申込：不要。当日直接会場へお越しください。
内容：2時～リズム体操、2時30分～手品を楽しむ、3時～歌声交流
貫井浴場で活動している「湯ちゃぶの会」が、今回は中村敬老館で「出張湯ちゃぶの会」を開催します！この機会にぜひご参加ください♪

児童館共同事業「こども秋まつり」

日時：11月5日（土） 午後1時～3時
場所：中村敬老館及び中村児童館
内容：子ども縁日
縁日の景品となるような商品を募集しています。
子どもが喜ぶような景品がありましたら、ご寄付をお願いいたします。
景品受付締切：10月31日（月）



～中村敬老館コラム～

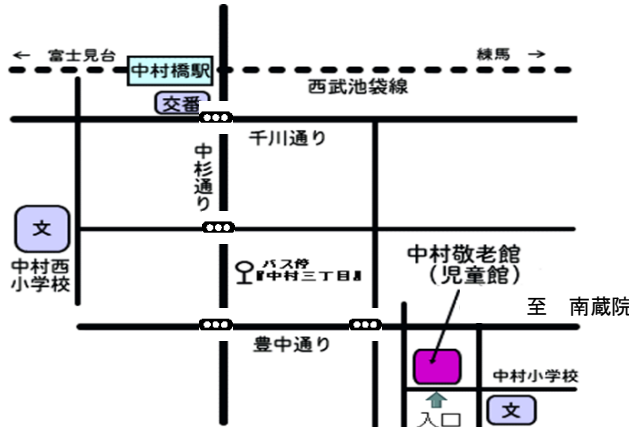
こちらでは毎月七十二候のご挨拶と共に館長コラムをお届けします。
11月12日～11月16日「地始めて凍る（ちはじめてこおる）」
立冬をいつの間にか過ぎてすっかり冬に突入。地面も凍り始めます。木枯らしの吹く季節はすぐそこまで来ています。風邪予防には、うがいとこまめな手洗い、睡眠と栄養です。抵抗力を身につけて風邪を撃退しましょう！
中村敬老館 島田

【ボランティア募集】中村敬老館では、音楽演奏やフラダンス、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、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)

事前
申込

「みんなで名曲を歌おう！」

日程：11月24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：10月20日(木)～10月31日(月)
発表：11月7日(月)



事前
申込

「初心者パソコン相談会」

日程：11月10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



事前
申込

「折り紙教室 ～クリスマス飾り～」

日程：11月15日(火)
持物：練習用折り紙
「小物作り教室 ～フォークで作る豆ぞうり～」
日程：11月25日(金)
持物：大人用フォーク(先が4つにわかれているもの)、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：10月20日(木)～ 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。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。

事前
申込

「草木染めではじめて体験！」

日程：①11月8日 ②11月22日
③12月13日 ④12月27日
平成29年
⑤1月10日 ⑥1月24日 ⑦2月14日
⑧2月28日 ⑨3月14日 ⑩3月28日
(すべて火曜日 全10回)
時間：午後1時30分～3時30分
内容：染め方の基礎を参加者同士の交流を図りながら
学びます。初回と最終回は、脳の健康チェック
ができる「ファイブ・コグ」を実施します。
※実際に生地を染める日もあります。
定員：**抽選**12名 講師：内田 裕子氏(染織作家)
申込：10月20日(木)～11月2日(水)
発表：11月4日(金)

新しいことにチ
ャレンジして、脳
へいい刺激を送
りませんか？

申込
不要

「暮らしに役立つよろず相談 ～身近な薬剤師さんの話～」

日程：11月30日(水)
時間：午後2時40分～3時40分
内容：新しい医療の情報や冬にかかりやすい病気の
予防と対策をお話します。
参加費：無料
持物：特になし
講師：薬剤師
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。



申込
不要

「フラワーボランティア」

日程：11月30日(水)
時間：午前10時～
内容：皆さまが集まって花壇の**植え替え**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。

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)

申込
不要

「うたごえコーラス」

日程：11月17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。
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。

申込
不要

「中村公園体操」

日程：11月8日・22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。

- ～～～～～～～ 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 16日・30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)※11月は第3・5水曜日になります。
 - ・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 14日・21日・28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 25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 7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 8日・22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 ※15日・25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。※1日は10時からになります。
 - ・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 18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 5日・26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 17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。(第3木曜日)
- ※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。

申込
不要

「中村リサイクルクラブ」

(旧名：古布ボランティア)
日程：毎月第1・4土曜日
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
編みに限らず、家にある不要な物を使って
作品をつくり、近隣施設へ寄付します。
場所：中村敬老館 休養室
持物：裁ちばさみ、かぎ針、古布(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。

申込
不要

「健康チェックの日」

日程：11月19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。

