



【5月カレンダー】



30(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
休館日 カラオケお休み 部屋利用抽選会 9時30分～ 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～3時	大人の塗り絵サロン 9時～正午	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(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	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④ 10時～正午 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 なかなかリピング 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～	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
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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お休み 折り紙教室 9時30分～11時	大人の塗り絵サロンお休み 初めての囲碁⑤ 10時～正午	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑤ 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 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 健康チェックの日 9時30分～11時
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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	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⑥ 10時～正午 フラボラ 10時～	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 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	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	中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
28(日)	29(月)	30(火)	31(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 利用者懇談会 10時～11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⑦ 10時～正午	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。		

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29年4月20日 第50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～

申込不要

「利用者懇談会」

日時：5月30日(火) 午前10時～11時
場所：中村敬老館 教養室
申込：不要。当日直接会場へお越しください。
内容：中村敬老館をより良くするための懇談会です。
昨年度の振り返りを行います。
皆様のご意見をぜひお聞かせください。



～毎月第4水曜日はイベントデー～

5月は「発表会&よろず相談」

日時：5月24日(水) 午後1時30分～3時
場所：中村敬老館 娯楽室
定員：30名程度
申込：不要。当日直接会場へお越しください。
内容：1時30分～寿会民謡クラブによる演奏と歌。
2時00分～よろず相談。テーマは「正しい歯ブラシの使い方」です。



～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15日～5月20日「竹笋生ず(たけのこ しょうず)」



筍が生えてくる頃、という意味ですが、種類によっては旬が違うから、筍なら3月に食べたという方も多いでしょう。4月は淡竹、5月は真竹の筍とそれぞれに特徴があります。旬の食べ物をいただくことは、とても贅沢ですが一番おいしいですね。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)

【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)

「初心者パソコン相談会」

事前
申込

日程：5月11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

～リボン編みストラップ～

事前
申込

日程：5月26日(金)
時間：午前9時30分～11時
※4月から終了時間が変わりました。
定員：先着20名
講師：職員、小物作りボランティアの皆様
申込：4月20日(木)～ 定員になり次第終了

「折り紙教室 ～ハスのお花～」

申込
不要

日程：5月16日(火)
時間：午前9時30分～11時
※4月から終了時間が変わりました。
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

「やさしい折り紙サロン

～菖蒲(ショウブ)～

申込
不要

日程：5月2日(火)
時間：午後1時～3時
持物：折り紙
講師：折り紙教室ボランティアの皆様

5月から新しく
始まります!

「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：中村敬老館 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。



～☆職員紹介☆(4月入職)～

石関 陽子

出身地：東京都練馬区
趣味：お菓子作り
好きな食べ物：果物



4月に入りました石関陽子です。
早く皆様の顔と名前を覚えて、一緒に過ごす為
のお手伝いができるようになりたいと思います。
よろしくお願いいたします。

内田 敦子

出身地：東京都練馬区
趣味：クレイアート(オープン使用)
好きな食べ物：抹茶パフェ



4月より非常勤で働いている内田敦子と申しま
す。ご利用者様に快適に過ごしていただけるよう
努力して参ります。
よろしくお願いいたします。

「みんなで名曲を歌おう！」

申込
不要

日程：5月25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：5月24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。



~~~~~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            | 5月10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                          | ストレッチや脳トレ、「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 | 5月8日・15日・22日・29日(月)<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   | 5月26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        | 5月1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! | 5月25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>※5月16日・26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           | 5月19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  | 5月2日(火) 午後1時～3時                      | 折り紙教室ボラン<br>ティアの皆様           | 今月は「菖蒲」を折ります。                        |
| 健康チェックの日        | 5月20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        | 5月18日(木)<br>午後2時30分～4時               | 吉山 紀子<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。