



【11月カレンダー】



	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
<p>中村敬老館のホームページをご覧ください！</p> <p>最新の記事は こちらからご覧いただけます。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 部屋利用抽選会 卓球開放 9時20分～9時～正午 初めての囲碁④ 10時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> カラオケ 午後2時から お風呂お休み なかなかリビンク 	<p>休館日 (文化の日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日できます) 		
5日	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵サロン 9時～正午 やさしい折り紙サロン ①1時～②2時30分～ 	<ul style="list-style-type: none"> カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑤ 10時～正午 体操教室 1時30分～2時30分 	<ul style="list-style-type: none"> お風呂お休み なかなかリビンク 9時30分～正午 骨盤体操③ 1時～2時 初心者パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分～ 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵サロン 9時～正午 囲碁サロン (終日できます) はじめての英会話 10時30分～11時30分 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日できます)
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 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 ※いきいき体操はお休み 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵サロン 9時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑥ 10時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> カラオケ 午後お休み お風呂お休み なかなかリビンク 9時30分～正午 うたごえコース 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵サロン 9時～正午 輪投げ開放 2時～4時 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日できます) 健康チェックの日 9時30分～11時
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 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 中村わくわくレクタイム 2時～3時 ※いきいき体操はお休み 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵サロンお休み 折り紙教室 9時30分～11時 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フラボラ 10時～11時30分 発表会&よろず相談 1時30分～3時 	<p>休館日 (勤労感謝の日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵サロンお休み 小物作り教室 9時30分～11時 初めての健康太極拳 1時30分～2時30分 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日できます)
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 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 ※いきいき体操はお休み 	<ul style="list-style-type: none"> カラオケ 午後お休み 大人の塗り絵サロン 9時～正午 ボランティア交流会 1時～2時 楽しい朗読会♪ 2時～3時 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑧ 10時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> カラオケお休み お風呂お休み なかなかリビンク 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 	 <p>ポインセチア</p>	 <p>もみじ</p>

中村敬老館便り 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29年10月20日 第56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。

申込不要

～ 毎月第4水曜日はイベントデー ～ 11月は【発表会&よろず相談】

日時：11月22日(水)
時間：午後1時30分～午後3時
内容：1時30分～2時 松竹会の方々が素敵な踊りを披露します。
2時～3時 よろず相談「防犯について」
場所：中村敬老館 娯楽室
申込：不要です。当日会場にお越しください。



事前申込

【初心者パソコン相談会】

日程：11月9日(木) ※10月の受講者が優先となります。
時間：①午後1時30分～2時20分 ②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 ※持参できない方はご相談ください。
講師：練馬176地域ITリーダーの会 申込：申込受付中

～ 11月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ①道で拾っても、交番に届けなくてもよいものとは何？
- ②観光旅行の費用に含まれている飲み物とはなに？
- ③寺が壊れるとどんな音がする？

※答えは職員までお声かけください♪

中村敬老館 館長 石橋



【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し込み下さい)

【11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)

→
開催
しまし
た
→

・9月18日(月・祝) 敬老の日 演芸大会

敬老の日 演芸大会では276名の方にご来館して頂き、大変盛り上がり、活気のある会になりました!

皆様に手作りのしおりを贈呈♪



・10月6日(金)・7日(土) 作品展

作品展は、両日合わせて80名の方に来館して頂き、たくさんの素敵な作品を皆様にご覧いただきました♪



【中村わくわくレクタイム!】

申込
不要

～レク形式で楽しく体を動かしていきます♪～

日程：11月20日(月)

時間：午後2時～3時

場所：娯楽室 持物：フェイスタオル(無くても可)

定員：当日先着20名 講師：中村敬老館 館長

申込：不要です。当日会場へ直接お越しください

【楽しい朗読会♪】

申込
不要

日程：11月28日(火)

時間：午後2時～3時

定員：当日先着20名

内容：皆さんと一緒に朗読をして楽しみませんか?

講師：ボランティアの皆様 場所：娯楽室

申込：不要です。会場へ直接お越しください。

【初級：やさしい折り紙サロン ～菊&親子カメ～】

申込
不要

日程：11月7日(火)

時間：①午後1時～2時30分

②午後2時30分～4時

定員：当日先着 各時間16名程度 場所：教養室

持物：好きな色の折り紙(菊8枚、カメ3枚程度)

講師：折り紙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：折り紙教室 ～ハートのリース～】

申込
不要

日程：11月21日(火)

時間：午前9時30分～11時

定員：当日先着20名

場所：休養室

持物：練習用の折り紙

講師：折り紙ボランティア

申込：不要です。会場へ直接お越しください。



作品見本

～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。

【小物作り教室 ～クリスマスリース～】

事前
申込

日程：11月24日(金)

時間：午前9時30分～11時

定員：先着20名

場所：休養室

講師：小物作りボランティア

申込：10月20日(金)～定員になり次第終了

【ボランティア交流会】

申込
不要

日程：11月28日(火)

時間：午後1時～2時

内容：ボランティア活動中の皆さまが集まり、情報交換、交流を行います。活動にご興味のある方もぜひご参加ください!

場所：教養室

申込：不要です。当日直接会場へお越しください。

【はじめての英会話】

事前
申込

日程：11月11日(土)

時間：午前10時30分～11時30分

内容：簡単な英語を使って、日常の基本会話(自己紹介など)にチャレンジしましょう。

場所：教養室 定員：先着10名

講師：船曳 孝育氏(ボランティア講師)

申込：10月20日(金)～定員になり次第終了

【中村リサイクルクラブ】

申込
不要

日程：毎週土曜日

時間：午前9時～正午(ご都合の良い時間で)

内容：リサイクル作品をつくり、お祭りに出品したり、近隣施設に寄付をします。

※第1土曜日は、古布を切ってウエス(使い捨ての雑巾)作りをします。

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                              |
|------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| ・健康<br>チェックの日    | 11月18日(土)<br>午前9時30分～11時           | 尾崎 幹子氏<br>(豊玉職員・看護師) | 体力測定や体組成測定を実施。看護師による健康相談も行います。  |
| ・フラワー<br>ボランティア  | 11月22日(水)<br>午前10時～11時30分          | みどりのまちづくりセンター職員      | 綺麗なお花を植え、お茶会をします。               |
| ・体操教室            | 11月8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、身体をほぐしていきます。           |
| ・中村体操            | 毎週月曜日<br>午前9時30分～10時               | 敬老館職員                | 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。   |
| ・初めての<br>健康太極拳   | 11月24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健康太極拳を行います。          |
| ・初めての<br>ヨガ教室    | 11月6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。            |
| ・輪投げ開放           | 11月17日(金) 午後2時～4時                  | -                    | 公式輪投げの開放を行います。                  |
| ・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。                |
| ・大人の<br>塗り絵サロン   | 毎週火・金曜日 午前9時～正午<br>※21日、24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。   |
| ・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。                  |
| ・みんなで<br>名曲を歌おう! | 11月30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がら、古今東西の名曲を歌います。 |
| ・うたごえコーラス        | 11月16日(木)<br>午後2時30分～4時            | 吉山 紀子氏<br>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。