

【12月カレンダー】

27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	1(木)	2(金)	3(土)
休館日				お風呂お休み 部屋の利用抽選会 9時30分～ なかなかリビング 9時30分～正午	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
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 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⑧ 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⑤ 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 初めての 健康太極拳 1時30分～ 2時30分	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① 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!③ 1時30分～ 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⑨ 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 うたごえコーラス 2時30分～4時	大人の塗り絵 サロンお休み 小物作り教室 9時30分～正午 健康チェックの日 輪投げ開放 2時～4時	カラオケ 午後お休み 囲碁サロン 9時～正午 健康チェックの日 9時30分～11時 セーフティ教室& クリスマス コンサート 1時30分 ～3時
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(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② 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	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午	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	中村リサイクル クラブ 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
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(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 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 音読講座 10時30分～正午 草木染めで はじめて体験!④ 1時30分～ 3時30分 ※中村公園体操は お休みです。	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 フラワー ボランティア 10時～ 体操教室 1時30分～ 2時30分	12月29日～1月3日 年末年始のため休館		

中村敬老館便り 12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11月19日 第45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～

「セーフティ教室&クリスマスコンサート」

日時：12月17日(土) 午後1時30分～3時

費用：無料

申込：不要。当日直接会場へお越しください。

内容：1部：1時30分～2時 練馬警察署によるセーフティ教室。映像を使った分かりやすい安全教室を行います。

2部：2時～3時

「ゆるがるれ」によるコカリナとトーンチャイムの演奏。
クリスマスらしい華やかな演奏と合唱を楽しみましょう♪



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おります～

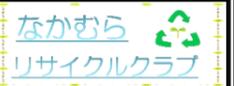
HPに新しく「中村リサイクルクラブ」と「道案内」のバナーができました!

まずは「中村敬老館・奉優会」で検索してみてください♪

画面上でバナーをでクリックしていただくと、関連記事が見れます。

閲覧の仕方がわからない方は職員にお尋ねください。ご説明いたします!

↓バナーです↓



～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。

12月27日～12月31日「麁角解つる(さわしかのつのおつる)

この期間、人間の世界は、仕事納めと年越しの準備でおおわらわ。1年が経つのは本当に早いですね。今年も、皆様には大変お世話になりました。どうぞ、来年も変わらずご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。 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)

【12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)

「みんなで名曲を歌おう！」

事前
申込

日程：12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：**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：11月19日(土)～11月30日(水)
発表：12月3日(土)



「初心者パソコン相談会」

事前
申込

日程：12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 ～千支とい～」

事前
申込

日程：12月20日(火)
持物：練習用折り紙

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：11月19日(土)～ 定員になり次第終了

「小物作り教室
～キュウイのツルで作る冬のリース～」
日程：12月16日(金)
持物：お持ちの方は、軍手

「リフレッシュ体操」

事前
申込

日程：12月12日・19日・26日
1月16日・23日・30日
2月6日・13日・20日・27日
3月6日・13日
(毎週月曜日、祝日はお休み)全12回
※12月12日・3月6日は体力測定を
行います。必ずご出席ください。
時間：午前10時15分～11時15分
内容：ボールを使って楽しく介護予防！無理のない
ペースで運動習慣を身に付けましょう♪
定員：**抽選**15名
持物：水分・汗拭きタオル
講師：篠 達雄(職員・介護予防運動指導員)
申込：11月19日(土)～11月30日(水)
発表：12月5日(月)



「声に出して読もう！音読講座」

事前
申込

日程：12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。今回テーマは「落語」。落語の世界を
声に出して楽しみましょう。
場所：中村敬老館 娯楽室
定員：**先着**15名
持物：飲み物、汗拭きタオル
講師：貴井図書館スタッフ 費用：無料
申込：11月19日(土)～



「フラワーボランティア」

申込
不要

日程：12月28日(水)
時間：午前10時～
内容：皆さま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。

「中村公園体操」

申込
不要

日程：12月13日(火)
※27日は休み
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。

「中村リサイクルクラブ」

申込
不要

日程：12月3日・24日(土)
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。
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
場所：中村敬老館 休養室
持物：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。

「健康チェックの日」

申込
不要

日程：12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。

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、身体をほくしていきます。(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、ストレッチや筋トシ、「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・19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
- ・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
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 9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金曜日は祝日のため第2金曜日の開催となります。)
- ・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(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) ※27日はお休みとなります。
- ・大人の塗り絵サロン 毎週火曜日・金曜日 午前9時～正午 ※16日・20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 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)
- ・中村リサイクルクラブ 3日・24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 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。(第3木曜日)



～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。

※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。