



【 10月カレンダー 】



1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
休館日	カラオケお休み ・部屋利用抽選会 9時30分～ ・中村体操 9時30分～10時 ・美文字サロン 10時～正午 ※部屋抽選会のため10時からの開催となります。 ・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～2時30分	・卓球開放 9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 ※作品展準備※ 2時～	カラオケ 午前お休み 作品展 10時～午後4時 ・大人の塗り絵サロン 9時～正午 ・スローエアロ 10時～11時30分	作品展 10時～午後2時 ・中村リサイクルクラブ(古布) 9時～正午 ・囲碁サロン 9時～正午
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
休館日	休館日(体育の日)	・大人の塗り絵サロン 9時～正午 ・バツと花瓶作り 9時30分～12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① 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 ・骨盤体操① 1時～2時 ・年賀状を作ろう 1時30分～4時	カラオケお休み ・大人の塗り絵サロン 9時～正午 ・音読講座 2時30分～4時 ・スローエアロ 10時～11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
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(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 ※10月の練馬区健康いきいき体操はお休みです。	大人の塗り絵サロンお休み ・折り紙教室 9時30分～11時	カラオケ 午後お休み ・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁② 10時～正午 ・相談と財産管理 1時30分～3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	カラオケ 午前お休み ・大人の塗り絵サロン 9時～正午 ・スローエアロ 10時～11時30分 ・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 ・ボランティア交流会 1時～2時
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(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 ※10月の練馬区健康いきいき体操はお休みです。	・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③ 10時～正午 ・フラボラ 10時～11時30分 ・イベントデー 湯ちゃぶの会 2時～3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 ・骨盤体操② 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～11時 ・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
29(日)	30(月)	31(火)	<div data-bbox="667 1711 1439 2026" data-label="Complex-Block"> <p>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、その他さまざま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QRコードからもご覧頂けます!</p>  </div>			
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 ※10月の練馬区健康いきいき体操はお休みです。	・大人の塗り絵サロン 9時～正午				

中村敬老館便り 10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9月20日 第55号




申込不要 【 作品展開催のお知らせ 】

日時：10月6日(金) 午前10時～午後4時
10月7日(土) 午前10時～午後2時

場所：教養室 ※10月5日(木) 午後2時～作品展準備を行います。

内容：敬老館をご利用いただいている老人会やご利用者の皆さま、中村敬老館開催事業にて作成した作品を展示します！日頃の活動の成果をぜひご覧ください。



申込不要 【 イベントデー 湯ちゃぶの会開催! 】


日時：10月25日(水) 午後2時～3時30分

内容：リズム体操や手品、歌等の交流を行います。


場所：娯楽室 定員：30名程度

講師：湯ちゃぶの会の皆様

申込：不要です。会場へ直接お越しください。



～ 10月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ①島の中に6匹の動物がいます。なんていう動物?
 - ②夏が終わると、他の県に行ってしまう犬の種類は何?
 - ③コンタクトを外してコーラを見たら、何に見えたでしょう?
- ※皆さままいくわかりましたか? 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!】

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)

【 10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)

【スローエアロビック】

事前
申込

日程：10月6日・13日・20日(金)
時間：午前10時～11時30分
内容：ゆっくりとしたリズムのエアロビックを体験していただきます。
場所：**娯楽室**
定員：**先着20名**
講師：矢部 敦子氏(NPO法人東京都エアロビック連盟)
申込：9月20日(水)～定員になり次第終了



【年賀状を作ろう】

事前
申込

日程：10月12日(木)
時間：午後1時30分～4時
内容：ご自身のパソコンを使用して、年賀状の作成を行います。
場所：娯楽室
定員：**先着8名** 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：9月20日(水)～定員になり次第終了



【バツタと花瓶作り】

事前
申込

日程：10月10日(火)
時間：午前9時30分～12時30分
内容：①9時30分～11時 葉っぱでバツタ作り
②11時～12時30分 チラシで花瓶作り
場所：教養室 定員：**先着20名**
持物：軍手、エプロン 講師：折り紙ボランティア
申込：9月20日(水)～定員になり次第終了

【中級：折り紙教室 ～菊の花～】

申込
不要

日程：10月17日(火)
時間：午前9時30分～11時
定員：**当日先着20名** 持物：練習用の折り紙
講師：折り紙ボランティア 場所：休養室
申込：不要です。会場へ直接お越しください。

【初めての方の為の囲碁教室】

事前
申込

日程：10月11日～平成30年3月28日
毎週水曜日 ※祝日を除く。
時間：午前10時～正午
内容：囲碁をこれから始めたい方向けの教室。
場所：集会室
定員：**抽選16名(初めての方優先)**
講師：ご利用者ボランティア
申込：9月20日(水)～9月30日(土)
発表：10月4日(水)



【財産と相続管理】

事前
申込

日程：10月18日(水)
時間：①講義 1時30分～3時
②個別相談 3時15分～(1人15分間)
場所：①娯楽室 ②教養室
定員：**先着20名(個別相談希望は先着6名)**
講師：千田 賢氏(東京芝法律事務所)
申込：9月20日(水)～定員になり次第終了

【小物作り教室 ～ピラミッドのストラップ～】

事前
申込

日程：10月27日(金)
時間：午前9時30分～11時
場所：休養室
定員：**先着20名** 講師：小物作りボランティア
申込：9月20日(水)～定員になり次第終了

【声を出して読もう！音読講座】

事前
申込

日程：10月13日(金)
時間：午後2時30分～午後4時
場所：教養室
内容：金子みずゞさんの「詩」を読みます。
定員：**先着15名** 講師：貫井図書館スタッフ
申込：9月20日(水)～定員になり次第終了

【骨盤体操 10月～3月期】

事前
申込

日程：10月12日～平成30年3月22日
(全12回/第2・4木曜日 ※11月は第2・5)
時間：午後1時～2時
内容：セラバンドとジムボールを使用し、骨盤の周りをほぐす体操をします。10/12と3/8は体力測定を行いますので、必ずご出席下さい。
場所：中村敬老館 教養室
定員：**抽選15名** 持物：飲み物、汗拭きタオル
講師：勝村 奈知子氏(整体師)
申込：9月20日(水)～9月30日(土)
発表：10月5日(木)

<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・タオル等をご持参下さい。
- ・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。

【ボランティア交流会】

申込
不要

日程：10月21日(土)
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、活動紹介や情報交換、交流を行います。
ボランティア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。

~~~~ 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                               |
|----------------|---------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| ▶健康チェックの日      | 10月21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。   |
| ▶フラワーボランティア    | 10月25日(水) 午前10時～11時半                  | みどりのまちづくり<br>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          | 10月11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 午前9時30分～10時<br>※9日は、祝日のためお休みです。 | 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。    |
| ▶初めての健康太極拳     | 10月27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。           |
| ▶初めてのヨガ教室      | 10月2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         | 10月20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。                 |
| ▶初級 やさしい折り紙サロン | 10月3日(火)<br>午後1時～2時30分                | —                    | 【とんぼ】を折ります。<br>持物：15cm×15cm折り紙2枚 |
| ▶大人の塗り絵サロン     | 毎週火・金曜日 午前9時～正午<br>※17日・27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<br>※2日は、10時からとなります。     | —                    | 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。                   |
| ▶みんなで名曲を歌おう！   | 10月26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      | 10月19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。