

【9月カレンダー】

27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)
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。 					カラオケ午前お休み 部屋利用抽選会 9時30分～ 大人の塗り絵サロン 10時～正午 ※抽選会のため10時からの開催となります。 筋力アップ体操 11時～正午	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
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
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 やさしい折り紙サロン 1時～2時30分	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁① 10時～正午	お風呂お休み カラオケ午後2時から なかなかリビング 9時30分～正午	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	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 はじめての英会話 10時30分～11時30分
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
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	カラオケ午後お休み 初めての囲碁② 10時～正午 ※教養室 体操教室 1時30分～2時30分 ※卓球開放はお休みとなります。	カラオケ午後お休み なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操① 1時～2時 パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分 楽しいスマホ講座 3時～4時30分	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 パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分 楽しいスマホ講座 3時～4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 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
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
カラオケ、囲碁開放はお休み お風呂お休み 敬老の日 演芸大会 10時～4時	大人の塗り絵サロンお休み 折り紙教室 9時30分～11時	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁③ 10時～正午	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	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	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	休館日 秋分の日 演芸大会 予備日
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
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	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁④ 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	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 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	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 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	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

中村敬老館便り 9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8月19日 第54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～

「敬老の日 演芸大会」

日程：9月18日(月・祝日)
 時間：午前10時～午後4時
 内容：ご利用者の皆様、老人会の皆様が、日ごろの趣味活動の成果を発表します。ご来場いただいた方には記念品のプレゼントがございます(数量限定)。多くの方のご来館をお待ちしています！

～毎月第4水曜日はイベントデー～

9月は「発表会&よろず相談」

日時：9月27日(水) 午後1時30分～3時
 内容：1時30分～2時 松寿会の方々が素敵な踊りを披露します。
 2時00分～3時 よろず相談「認知症サポーター養成講座」
 場所：中村敬老館 娯楽室
 申込：不要です。当日直接会場へお越しください。

～中村敬老館ミニクイズ～

- ①「さんかく」なのに「しかく」なものはなに？
 - ②西郷隆盛がシメに食べる食べ物は？
 - ③高速道路・線路・歩道の中で影がでやすいのは？
- 答えは事務所まで聞きに来てください！！



中村敬老館 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込み下さい)

【9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：9月14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



「楽しいスマホ講座」

事前
申込

日程：9月14日(木)
時間：午後3時～4時30分
内容：スマホの便利な使い方を学びます。
定員：抽選16名
持物：なし(貸出します)
講師：特定非営利活動法人 竹箒の会
申込：8月19日(土)～9月6日(水)
発表：9月8日(金)

「はじめての英会話」

事前
申込

日程：9月9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：抽選12名
講師：船曳 孝育氏(ボランティア講師)
申込：8月19日(土)～31日(木)
発表：9月2日(土)

「みんなで名曲を歌おう！」

申込
不要

日程：9月28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。
会場：娯楽室

「小物作り教室 ～石鹸テコパージュ～」

申込
不要

日程：9月22日(金)
時間：午前9時30分～11時
定員：先着20名
講師：小物作りボランティアの皆さま

「初級クラス:やさしい折り紙サロン ～パンダ～」

申込
不要

日程：9月5日(火)
時間：午後1時～2時30分
場所：教養室 定員：当日先着20名
持物：15cm×15cm折り紙(黒2枚)
講師：折り紙教室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。

「中級クラス:折り紙教室 ～仕切り箱～」

申込
不要

日程：9月19日(火)
時間：午前9時30分～11時
定員：当日先着20名 持物：練習用折り紙
講師：折り紙教室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。

～☆職員紹介☆(8月入職)～

小山 晶子

出身地：東京都品川区
趣味：散歩とフラダンス
好きな食べ物：カレーとハウピアパイ

8月1日より入職いたしました小山晶子です。
皆さんと楽しく過ごしていけるように、まずは
お名前とお顔を覚えていきたいと思ひます。
よろしくお願いいたします。

「フラワーボランティア」

申込
不要

日程：9月27日(水)
時間：午前10時～11時30分
内容：今回は花殻摘みをします。
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。



「健康チェックの日」

申込
不要

日程：9月16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。推定骨量も測れます！
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：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・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
体操教室	9月13日(水) 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 ※18日はお休みです。	館職員	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	9月11日・25日 毎週月曜日(第1以外) 午後2時～3時	高崎 仁子氏 (練馬区 健康づくりリーダー)	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※13日お休み		※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※23日お休み		皆さままで囲碁を楽しみます。
初めての 健康太極拳	9月22日(金) 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	9月4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。
みんなで 名曲を歌おう！	9月28日(木) 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。
大人の 塗り絵サロン	毎週火・金曜日 午前9時～正午 ※19日・22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 ※18日はお休みです。		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。
輪投げ開放	9月15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 折り紙サロン	9月5日(火) 午後1時～2時30分	折り紙教室ボラン ティアの皆様	「パンダ」を折ります。
健康チェックの日	9月16日(土) 午前9時30分～11時	尾崎 幹子氏 (豊玉職員・看護師)	体力測定と体組成測定後、看護師に よる健康相 談を行います。
うたごえコーラス	9月21日(木) 午後2時30分～4時	吉山 紀子氏 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。

～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。