

# 【8月カレンダー】

30(日)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
<p><b>中村敬老館のホームページをご覧ください!</b></p> <p>最新の事はコチラからご覧いただけます。</p> 	<p>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。</p> <p><b>やさしい折り紙サロン 1時～2時30分</b></p>	<p>卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午</p>	<p>カラオケ 午後2時から お風呂お休み</p> <p>なかなかリビン 9時30分～正午</p>	<p>カラオケ 午前お休み</p> <p>大人の塗り絵サロン 9時～正午</p> <p>シニアのためのボランティア入門講座 10時～10時45分</p> <p>筋力アップ体操 11時～正午</p>	<p><b>中村リサイクルクラブ(古布) 9時～正午</b></p> <p>囲碁サロン 9時～正午</p> <p>健康チェックの日 9時30分～11時</p>	
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
<p>カラオケお休み</p> <p>美文字サロン 9時～正午</p> <p>中村体操 9時30分～10時</p> <p>初めてのヨガ教室 2時～3時</p>	<p>大人の塗り絵サロン 9時～正午</p>	<p>カラオケ 午後お休み</p> <p>卓球開放 9時～正午</p> <p>初めての囲碁⑪ 10時～正午</p> <p>体操教室 1時30分～2時30分</p>	<p>お風呂お休み</p> <p>なかなかリビン 9時30分～正午</p> <p>骨盤体操⑨ 1時～2時</p> <p>パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～</p>	<p>お風呂お休み</p> <p>なかなかリビン 9時30分～正午</p> <p>山の日 休館日</p>	<p>中村リサイクルクラブ 9時～正午</p> <p>囲碁サロン 9時～正午</p>	
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
<p>カラオケお休み</p> <p>美文字サロン 9時～正午</p> <p>中村体操 9時30分～10時</p> <p>練馬区健康いきいき体操 2時～3時</p>	<p>大人の塗り絵サロンお休み</p> <p>折り紙教室 9時30分～11時</p> <p><b>なかむら脳トレ教室 2時～3時</b></p>	<p>卓球開放 9時～正午</p> <p><b>可憐なバラ作り! 9時30分～正午</b></p> <p>初めての囲碁⑫ 10時～正午</p>	<p>カラオケ 午後お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <p>なかなかリビン 9時30分～正午</p> <p>うたごえコーラス 2時30分～4時</p>	<p>カラオケ 午前お休み</p> <p>大人の塗り絵サロン 9時～正午</p> <p>筋力アップ体操 11時～正午</p> <p>輪投げ開放 2時～4時</p>	<p>中村リサイクルクラブ 9時～正午</p> <p>囲碁サロン 9時～正午</p>	
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
<p>カラオケお休み</p> <p>美文字サロン 9時～正午</p> <p>中村体操 9時30分～10時</p> <p>練馬区健康いきいき体操 2時～3時</p>	<p>大人の塗り絵サロン 9時～正午</p> <p><b>なかむら映画会 2時～4時</b></p>	<p>カラオケ 午後お休み</p> <p>卓球開放 9時～正午</p> <p>初めての囲碁⑬ 10時～正午</p> <p>フラボラ 10時～11時30分</p> <p><b>はつらつシニアロコモ体操 2時～3時30分</b></p>	<p>カラオケ 午後お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <p>なかなかリビン 9時30分～正午</p> <p>骨盤体操⑩ 1時～2時</p> <p>みんなで名曲を歌おう 3時～4時30分 ※娯楽室</p>	<p>カラオケ 午前お休み</p> <p>大人の塗り絵サロンお休み</p> <p>小物作り教室 9時30分～11時</p> <p>筋力アップ体操 11時～正午</p> <p>初めての健康太極拳 1時30分～2時30分</p>	<p>中村リサイクルクラブ 9時～正午</p> <p>囲碁サロン 9時～正午</p>	
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)
<p>カラオケお休み</p> <p>美文字サロン 9時～正午</p> <p>中村体操 9時30分～10時</p> <p>練馬区健康いきいき体操 2時～3時</p>	<p>大人の塗り絵サロン 9時～正午</p> <p><b>演芸大会運営委員会② 10時～11時</b></p>	<p>卓球開放 9時～正午</p> <p>初めての囲碁⑭ 10時～正午</p>	<p>お風呂お休み</p> <p>なかなかリビン 9時30分～正午</p>	<p>お風呂お休み</p>	<p>1(金)</p>	<p>2(土)</p>

# 中村敬老館便り 8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7月20日 第53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。

### 新館長就任のご挨拶

名前：石橋 友樹 (いしばし ともき)  
趣味：湯河原旅行・BAR巡り・野球観戦  
出身地：兵庫県  
館長業務は初めてですが、皆さまにとって過ごしやすい館にしていきたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。

### 退任のご挨拶

2年弱と短い間でしたが、皆さまに温かいご支援をいただき無事中村敬老館の館長を終えることができました。今後は9月19日から始まる【街かどケアカフェ】の担当として、皆さまのお役に立てるように頑張ります。  
島田 浩美

## ～開催告知～

～毎月第4水曜日はイベントデー～

### 8月は「はつらつシニアロコモ体操」

日時：8月23日(水) 午後2時～3時30分  
内容：ロコモティブシンドローム予防のための高齢者向けの運動を行います。  
講師：スポーツクラブルネサンス体操指導員  
持物：運動しやすい服装・飲み物・汗拭きタオル  
定員：抽選16名 申込：7月20日(木)～31日(月) 発表：8月4日(金)

## ～中村敬老館ミニクイズ～

- ①お寺の和尚さんが着る服を買いに行きました。さて、いつ出かけた?
- ②食べる前は1つで、食べ終わると2つになるものは?
- ③私たちがみんなが好きなお酒は?

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)

# 【8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：8月10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



## 「なかむら脳トレ教室」

申込  
不要

日程：8月15日(火)  
時間：午後2時～3時  
内容：楽しく頭の体操しませんか♪  
いっしょに認知機能を鍛えましょう!  
場所：教養室 定員：当日先着16名  
申込：不要です。会場へ直接お越しください。

## 「みんなで名曲を歌おう！」

申込  
不要

日程：8月24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

## 「可憐なバラ作り！」

事前  
申込

日程：8月16日(水)  
時間：午前9時30分～正午  
内容：和紙で、可憐なバラの造花作りを行います。  
定員：先着20名 持物：はさみ  
講師：小物作りボランティアの皆様  
申込：7月20日(木)～ 定員になり次第終了

## 「小物作り教室 ～麻ひものコースター作り～」

事前  
申込

日程：8月25日(金)  
時間：午前9時30分～11時  
定員：先着20名 講師：藤野 雅江(法人職員)  
申込：7月20日(木)～ 定員になり次第終了

## 「なかむら映画会」

申込  
不要

日程：8月22日(火)  
時間：午後2時～4時  
内容：昔懐かしの映画を上映します。  
場所：教養室 定員：20名程度  
申込：不要です。会場へ直接お越しください。  
※内容は職員までお問い合わせください。

## 「初級クラス：やさしい折り紙サロン ～あさがお～」

申込  
不要

日程：8月1日(火)  
時間：午後1時～2時30分 場所：教養室  
持物：15cm×15cm折り紙(花：お好きな色、葉：緑系)  
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 ～立体のお花～」

申込  
不要

日程：8月15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。

## 「シニアのための ボランティア入門講座」

申込  
不要

日程：8月4日(金)  
時間：午前10時～10時45分  
内容：ボランティア活動について学びます。  
活動にご興味がある方も活動を始めた方も  
この機会にぜひお越しください。  
講師：岡本 朋子氏(練馬区社会福祉協議会)  
申込：不要です。当日直接会場へお越しください。

## 「フラワーボランティア」

申込  
不要

日程：8月23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：8月5日(土)  
※8月は、第1土曜日開催します。  
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・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                                   |
|-----------------|-----------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 体操教室            | 8月9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                          | ストレッチや筋トレ、「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 | 8月14日・21日・28日<br>毎週月曜日(第1以外)<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   | 8月25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        | 8月7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! | 8月24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>※8月15日・25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           | 8月18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  | 8月1日(火)<br>午後1時～2時30分                   | 折り紙教室ボラン<br>ティアの皆様           | 「あさがお」を折ります。                         |
| 健康チェックの日        | 8月5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        | 8月17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<br>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。