

【8月カレンダー】

30(日)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
中村敬老館のホームページをご覧ください! 最新のニュースはコチラからご覧いただけます。 		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。 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⑩ 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 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 シニアのためのボランティア入門講座 10時～10時45分 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 健康チェックの日 9時30分～11時
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(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 折り紙教室 9時30分～11時 なかむら脳トレ教室 2時～3時	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 体操教室 1時30分～2時30分	お風呂お休み なかなかリビン 9時30分～正午 骨盤体操⑨ 1時～2時 パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～	山の日 休館日	中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(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 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～11時 なかむら脳トレ教室 2時～3時	卓球開放 9時～正午 可憐なバラ作り! 9時30分～正午 初めての囲碁⑫ 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 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 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
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(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 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 なかむら映画会 2時～4時	カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑬ 10時～正午 フラボラ 10時～11時30分 はつらつシニアロコモ体操 2時～3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 9時30分～正午 骨盤体操⑩ 1時～2時 みんなで名曲を歌おう 3時～4時30分 ※娯楽室	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	中村リサイクルクラブ 9時～正午 囲碁サロン 9時～正午
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(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 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 演芸大会運営委員会② 10時～11時	卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑭ 10時～正午	お風呂お休み なかなかリビン 9時30分～正午		

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

事前
申込

～麻ひものコースター作り～
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

「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。

「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。

「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。