



【12月カレンダー】



中村敬老館のホーム ページをご覧ください！ 最新の記事は こちらからご覧いただけます。					1(金)	2(土)
					・部屋利用抽選会 9時30分～ ・大人の塗り絵 サロン 9時～正午	・中村リサイクル クラブ(古布) 9時～正午 ・囲碁サロン (終日できます)
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(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 ・やさしい 折り紙サロン ①1時～ 2時30分 ②2時30分～ ～4時	・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑨ 10時～正午	カラオケ 午前お休み お風呂お休み ・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 ・囲碁サロン (終日できます)
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(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 ※いきいき体操はお休み	・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⑩ 10時～正午 ・体操教室 1時30分～ 2時30分	お風呂お休み ・なかなかリビング 9時30分～正午 ・骨盤体操⑤ 1時～2時 ・初心者 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 ・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 (終日できます) ・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)
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 ※いきいき体操はお休み	大人の塗り絵 サロンお休み ・折り紙教室 9時30分～ 11時 ・児童館交流 事前勉強会 1時～1時30分	・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑪ 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	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	休館日 (天皇誕生日)
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)～1月3日(水)	
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 ・中村わくわく レクタイム 2時～3時 ※いきいき体操はお休み	・大人の塗り絵 サロン 9時～正午 ・児童館交流 1時～2時 ・年末特別 映画会 10時～12時	カラオケ 午後お休み ・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑫ 10時～正午 ・フラボラ 10時～ 11時30分 ・ねりまお口 2時～3時半	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⑥ 1時～2時 ・みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分	12月29日(金)から 1月3日(水)は 年末年始の為、休館となります。 	

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29年11月20日 第57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。

事前 申込

【ねりまお口すっきり体操】

日時：12月27日(水)

時間：午後2時～午後3時30分

内容：口腔ケアについて、ストレッチ等をリズムカルに行います♪

定員：20名

場所：中村敬老館 娯楽室

申込：11月20日(月)～定員になり次第終了

講師：須藤 浩代(健康推進課 歯科保健担当係)



事前 申込

【初心者パソコン相談会】

日程：12月14日(木)

時間：①午後1時30分～2時20分 ②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 ※持参できない方はご相談ください。

講師：練馬176地域ITリーダーの会 申込：申込受付中

この機会をお見逃しなく！



～ 12月の中村敬老館ミニクイズ ～

①十二支の末(ひつじ)と申(さる)が喧嘩したらどちらが強い？

②おすし屋さんで2回食べると、やせてしまう物って何？

③世の中には、表と裏が一緒に見える不思議なモノあるという。それはいったい何？

※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

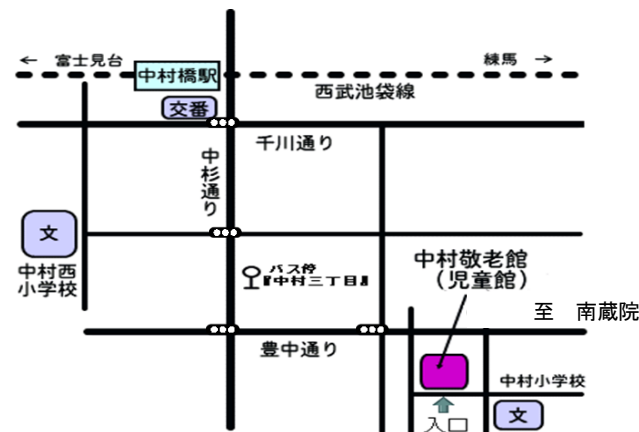
≪バス≫

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)

いきがいデイサービス 「なかなかリビング」 紹介



いきがいデイサービス「**なかなかリビング**」とは、介護予防を図るため、週 1 回、趣味活動や健康体操、昼食の提供などを行う事業です。
中村敬老館では「健康」と「いきがい」をテーマに 2 部構成で実施しています。
「健康プログラム」：ヨガ、お口すっきり体操、骨盤体操など。
「いきがいプログラム」：小物作り、歌、絵手紙、脳トレなど。
男性・女性ともに楽しみながら参加出来ますよ♪
お問い合わせは高齢対策課 介護予防生活支援サービス係（電話：03-5984-4596）まで。

【中村わくわくレクタイム！】

申込
不要

～レク形式で楽しく体を動かしていきます♪～
日程：12 月 25 日（月）
時間：午後 2 時～3 時
場所：娯楽室 持物：フェイスタオル（なくても可）
定員：当日先着 20 名 講師：中村敬老館 館長
申込：不要です。当日会場へ直接お越しください。

【中村敬老館 年末特別映画会】

事前
申込

～題名「**お茶漬の味**」～
日程：12 月 26 日（火）
時間：午前 10 時～12 時
場所：教養室
定員：先着 20 名
申込：11 月 20 日（月）～定員になり次第終了

世代間交流！60 歳未満の方でもご参加頂けます！

【初級：やさしい折り紙サロン ～ サンタとツリー ～】

申込
不要

日程：12 月 5 日（火）
時間：①午後 1 時～2 時 30 分
②午後 2 時 30 分～4 時
定員：当日先着 各 16 名程度 場所：教養室
持物：折り紙（緑系 1 枚、赤系 1 枚）
講師：折り紙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：折り紙教室 ～ 干支 戌 ～】

申込
不要

日程：12 月 19 日（火）
時間：午前 9 時 30 分～11 時
定員：当日先着 20 名
場所：休養室
持物：折り紙（茶色系 1 枚）
講師：折り紙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。

～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。

【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)

【児童館交流 ボランティア募集！】

※事前勉強会開催：12 月 19 日（火）午後 1 時～1 時 30 分まで、事前勉強会を行います。

日程：12 月 26 日（火）
時間：午後 1 時～2 時
内容：併設の中村児童館利用の児童へ小物作りの指導を行います。
今回は、「フェルトのポップ入れ」を作ります。
場所：教養室 ボランティア定員：10 名
申込：11 月 20 日（月）～定員になり次第終了



作品見本

事前
申込

【小物作り教室

～かわいい小物入れ～

事前
申込

日程：12 月 22 日（金）
時間：午前 9 時 30 分～11 時
定員：先着 20 名
場所：休養室
講師：小物作りボランティア
申込：11 月 20 日（金）～定員になり次第終了

【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
・健康 チェックの日	12 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	12 月 27 日（水） 午前 10 時～11 時 30 分	みどりのまちづくり 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	12 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	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	12 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	12 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。
・輪投げ開放	12 月 15 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。
・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	—	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！	12 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。
・うたごえコーラス	12 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。