



【1月カレンダー】



12月29日～1月3日は お休みとなります。 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 QRコードからも ご覧いただけます。				4 (木)	5(金)	6(土)
				お風呂お休み - 部屋利用抽選会 9時30分～ - 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 (古布) 9時～正午 - 囲碁サロン (終日できます)
7 (日)	8 (月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
休館日	休館日 (成人の日)	- 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	カラオケお休み - 卓球開放 9時～正午 - 初めての囲碁⑬ 10時～正午 - 体操教室 1時30分～ 2時30分 - 読もう音読講座 2時30分～4時	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 - 骨盤体操⑦ 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	- 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)
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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	- 卓球開放 9時～正午 - 初めての囲碁⑭ 10時～正午	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	- 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
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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 - たのしい バルーンアート 講座 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⑮ 10時～正午 - よろず相談会 2時～3時	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⑧ 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 (終日できます。)
28(日)	29(月)	30(火)	31 (水)	1月24日(水)は よろず相談です♪ 貴重な機会なので、 是非ご参加ください♪		
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 - 中村わくわく レクタイム 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⑯ 10時～正午 - フラボラ 10時～ 11時30分			

中村敬老館便り 1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12月20日 第58号



謹賀新年



旧年中はひとかたならぬご愛顧にあずかり、誠にありがとうございました。
本年も一層のサービス向上を目指し、職員一同誠心誠意努める覚悟でございます。
なにとぞ本年も倍旧のご支援のほどお願い申し上げます。

事前 申込

【たのしいバルーンアート講座】



日時：1月23日(火)

時間：午後2時～午後3時

内容：風船を使って犬や花の人形を作ります♪楽しみながら参加出来ますよ♪

定員：20名(先着順)

場所：中村敬老館 休養室

申込：12月20日(水)～定員になり次第終了

講師：中村敬老館 職員



～ 1月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ①黒い犬・赤い犬・白い犬の中で、1番おとなしいのはどの犬でしょう？
- ②小学校1年生と2年生だけで避難訓練をしたら、スムーズにできました。どうしてでしょう？
- ③消防署の人が1番好きな惑星はなんでしょう？

※答えは職員までお声掛け下さいませ♪

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、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。

←申し込みが**必要**な講座です。
(事前に窓口かお電話でお申し込み下さい)

←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)

**毎月第4水曜日はイベントデー
1月は【よろず相談】**

申込
不要

日時：1月24日（水）
時間：午後2時～午後3時（予定）
内容：食事に関する内容を予定。
詳しくは職員まで
お問い合わせ下さい。
場所：中村敬老館 倶楽室
申込：不要です。当日会場に
お越しください。



【健康チェックの日】

申込
不要

日程：1月20日（土）
時間：午前9時30分～11時
内容：体力測定（握力、5m 歩行、開眼片足立ち）
や体組成測定を行います。測定結果をもとに看護師による健康相談も行います。

場所：教養室
講師：尾崎 幹子氏（看護師）
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：1月29日（月）
 時間：午後2時～3時
 場所：娯楽室（変更の可能性あり）
 持物：フェイスタオル（無くても可）
 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。

【声に出して読もう！音読講座】

事前

日程：1月10日（水）
時間：午後2時30分～4時
場所：教養室（変更の可能性あり）
内容：「万葉集」を読みます♪
定員：先着15名
申込：12月20日（水）～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！

申込
不要

【初級：やさしい折り紙サロン
～ 戌(ダックスフンド)～】

日程：1月9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（茶色系1枚程度）
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
～ 赤べこ ～】

申込
不要

日程：1月23日（火）
時間：午前9時30分～11時
定員：当日先着 20名
講師：折り紙ボランティアの皆様
場所：休養室
持物：練習用の折り紙
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。

【初心者パソコン相談会】

事前

日程：1月11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！



【小物作り教室
～はんがーもっぴ～）

事前

日程：1月26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
持物：はさみ・針金ハンガー1本・毛糸並太1玉半程
※お持ちの方のみ。無い方もご参加可能です
申込：12月20日（水）～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<br>チェックの日    | 1月20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<br>ボランティア  | 1月31日(水)<br>午前10時～11時30分           | 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            | 1月10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<br>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<br>健康太極拳   | 1月26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<br>ヨガ教室    | 1月15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           | 1月19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<br>塗り絵サロン   | 毎週火・金曜日 午前9時～正午<br>※23日、26日はお休みです。 | —                    | 景色や花などのぬり絵を楽しめます。<br>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 終日                           | —                    | 皆さままで囲碁を楽しみます。                  |
| ▶みんなで<br>名曲を歌おう！ | 1月25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        | 1月18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。