

中村リサイクルクラブ

申込
不要

日時：12月1日・8日・15日・22日（土）
午前9時～正午

場所：休養室

内容：リサイクル品（雑巾）の作成
近隣施設への寄付活動・バザー出店等

古布を常時募集しています！

小物作り教室 ～貝で作る市松人形～

事前
申込

日時：12月28日（金）午前9時30分～午前11時

場所：休養室

定員：20名 先着順

持ち物：定規・はさみ

申込：11月20日（木）～ 事務所窓口または電話にて受付

健康チェックの日

申込
不要

日時：12月15日（土） 午前9時30分～午前11時

場所：教養室

内容：健康相談・体力測定等

講師：はつらつセンター豊玉 尾崎看護師

初級：やさしい折り紙サロン
～かわいいイノシシ～

申込
不要

中級：折り紙教室

～連獅子（れんじし）～

申込
不要

日時：12月4日（火）
午後1時30分～午後3時

場所：教養室

定員：20名 先着順

持ち物：好きな色の折り紙
7～8枚

日時：12月18日（火）
午前9時30分～午前11時

場所：休養室

定員：20名 先着順

持ち物：練習用折り紙
数枚程度

事前
申込

初心者パソコン相談会

注目!

日 時：12月13日（木）

①午後1時30分～ ②午後2時30分～

場 所：休養室

定 員：①、②共に4名

講 師：練馬176地域ITリーダーの会

申 込：随時 事務所 窓口または電話にて受付



初心者パソコン相談会の様子

中村敬老館 講座紹介

~~~~~申込不要の講座（詳しくはカレンダーをご覧ください）~~~~~

| 事業名              | 実施日                                               | 講師                   | 内容                               |
|------------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| ・健康<br>チェックの日    | 基本第3土曜日<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。   |
| ・練馬区健康<br>いきいき体操 | 基本第1月曜・祝日を除く月曜日<br>午後2時～3時                        | 高崎 仁子氏               | 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。 |
| ・フラワー<br>ボランティア  | 基本第4水曜日<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            | 基本第2水曜日<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            | 基本毎週月曜日<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   | 基本第4金曜日<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    | 基本第1月曜日 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           | 基本第3金曜日 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          | 基本毎週水曜日午前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   | 基本毎週火・金曜日 午前9時～正午<br>※お休み日有。カレンダーも合わせて<br>ご覧ください。 | —                    | 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          | 基本毎週月曜日 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           | 基本毎週土曜日 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! | 基本第4木曜日<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        | 基本第3木曜日<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。

# 中村敬老館 12月カレンダー

| 日                                                                                                                                                                                                                           | 月                                                                                                                                | 火                                                                                           | 水                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                      | 金                                                                                                                       | 土                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>パソコン・スマートフォンで情報をGETしましょう♪</p>   <p>QRコードからも見れますよ♪</p> |                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                         | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋利用抽選会 9時15分～</li> <li>・中村リサイクルクラブ 9時30分～正午</li> <li>・囲碁サロン (終日)</li> </ul>                                   |
| 2                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                                                                                | 4                                                                                           | 5                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                      | 7                                                                                                                       | 8                                                                                                                                                               |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                         | <p>カラオケお休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン 9時～正午</li> <li>・中村体操 9時30分～10時</li> <li>・初めてのヨガ教室 2時～3時</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗りサロン 9時～正午</li> <li>・やさしい折紙 1時30分～3時</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁⑨ 10時～正午</li> </ul>                                             | <p>カラオケ午前お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビンク 9時30分～正午</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・囲碁サロン (終日)</li> </ul>                                                                        |
| 9                                                                                                                                                                                                                           | 10                                                                                                                               | 11                                                                                          | 12                                                                                                                                 | 13                                                                                                                                                     | 14                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                              |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                         | <p>カラオケお休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン 9時～正午</li> <li>・中村体操 9時30分～10時</li> <li>・いきいき体操 2時～3時</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> </ul>                          | <p>カラオケ午後お休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁⑩ 10時～正午</li> <li>・体操教室 1時30分～2時30分</li> </ul> | <p>お風呂お休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビンク 9時30分～正午</li> <li>・骨盤体操 1時～2時</li> <li>・パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分～</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> </ul>                                                      | <p>カラオケ午後お休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・健康チェックの日 9時30分～11時</li> <li>・囲碁サロン (終日)</li> <li>・読み聞かせ朗読会 2時～3時</li> </ul> |
| 16                                                                                                                                                                                                                          | 17                                                                                                                               | 18                                                                                          | 19                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                     | 21                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                              |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                         | <p>カラオケお休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン 9時～正午</li> <li>・中村体操 9時30分～10時</li> <li>・いきいき体操 2時～3時</li> </ul>   | <p>大人の塗り絵サロンお休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・折り紙教室 9時30分～11時</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁⑪ 10時～正午</li> </ul>                                             | <p>カラオケ午後お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビンク 9時30分～正午</li> <li>・うたごえコーラス 2時30分～4時</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・輪投げ解放 2時～4時</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・囲碁サロン (終日)</li> </ul>                                                                        |
| 23                                                                                                                                                                                                                          | 24                                                                                                                               | 25                                                                                          | 26                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                     | 28                                                                                                                      | <p>中村敬老館は12月29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為、休館日となります。</p>                            |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                         | 休館日                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁⑫ 10時～正午</li> <li>・フラボラ 10時～11時30分</li> </ul>                   | <p>カラオケ午後お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビンク 9時30分～正午</li> <li>・骨盤体操 1時～2時</li> <li>・みんなで名曲を歌おう 3時～4時30分</li> </ul> | <p>大人の塗り絵サロンお休み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小物作り教室 9時30分～11時</li> <li>・初めての健康太極拳 1時30分～2時30分</li> </ul> |                                                                                                                                                                 |

# 中村敬老館便り12月



12月は「読み聞かせ朗読会」が  
お勧めです♪

発行：平成30年11月20日 第69号

TEL：03-3998-2036

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。

申込  
不要

## 読み聞かせ朗読会

NEW

日時：12月15日（土）  
午後2時～午後3時

場所：娯楽室

定員：30名程度

講師：東洋大学 読み聞かせ朗読会

学生による様々な本等の朗読会♪交流含め、皆で楽しみましょう♪



## 年末年始 休館・開館のお知らせ

中村敬老館は

平成30年12月29日（土）～平成31年1月3日（木）の期間は休館となります。

年始の開館は平成31年1月4日（金）からになります。

休館期間中は何かとご不便をお掛けいたしますが、  
ご了承のほど何卒ご理解いただきますようお願い致します。

本年中のご愛顧に心よりお礼申し上げますと共に、  
来年も変わらぬご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

### 『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10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

