



【3月カレンダー】



<p>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。</p> 				1 (木)	2 (金)	3 (土)
				<p>カラオケ 9時～2時お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <p>・部屋利用抽選会 9時30分～</p> <p>・なかなかリビング 9時30分～正午</p>	<p>大人の塗り絵 サロン 9時～正午</p>	<p>カラオケ 午前お休み</p> <p>・中村リサイクル クラブ (古布) 9時～正午</p> <p>・囲碁サロン (終日できます)</p> <p>・うたごえ コーラス 発表会 11時～正午</p>
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
休館日	<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>・やさしい 折り紙サロン ①1時～ 2時30分 ②2時30分～ 4時</p>	<p>卓球開放 9時～正午</p> <p>・初めての囲碁② 10時～正午</p>	<p>お風呂お休み</p> <p>・なかなかリビング 9時30分～正午</p> <p>・骨盤体操① 1時～2時</p> <p>・パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～</p>	<p>大人の塗り絵 サロン 9時～正午</p>	<p>中村リサイクル クラブ 9時～正午</p> <p>・囲碁サロン (終日できます)</p>
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
休館日	<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>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② 10時～正午</p> <p>・体操教室 1時30分～ 2時30分</p>	<p>カラオケ 終日お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <p>・なかなかリビング 9時30分～正午</p> <p>・うたごえコーラス 2時30分～4時</p>	<p>大人の塗り絵 サロン 9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 (終日できます。)</p> <p>・健康 チェックの日 9時30分～11時</p>
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
休館日	<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>	休館日 (春分の日)	<p>カラオケ 午後お休み</p> <p>お風呂お休み</p> <p>・なかなかリビング 9時30分～正午</p> <p>・骨盤体操② 1時～2時</p> <p>・みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分</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～ 10時30分</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 (終日できます。)</p>
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
休館日	<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>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② 10時～正午</p> <p>・フラボラ 10時～ 11時30分</p> <p>・発表会& よろず相談会 1時30分～3時</p>	<p>お風呂お休み</p> <p>・なかなかリビング 9時30分～正午</p>	<p>大人の塗り絵 サロン 9時～正午</p>	<p>中村リサイクル クラブ 9時～正午</p> <p>・囲碁サロン (終日できます。)</p>

中村敬老館便り 3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30年2月20日 第59号

申込
不要

【発表会&よろず相談会】



日程：3月28日(水)
時間：午後1時30分～午後3時
内容：1時30分より松寿会による団体の発表、2時からはよろず相談「遺言とお金の話」を行います。場所：娯楽室
講師：高齢者相談センター中村橋支所職員・練馬支所職員・中村敬老館職員
申込：不要です。会場へ直接お越しください。

申込
不要

【うたごえコーラス 発表会】



日程：3月3日(土)
時間：午前11時～正午
内容：毎月1回「うたごえコーラス」にう参加されている皆様の発表会です。懐かしい抒情歌や楽しい曲をコーラスで歌います。
場所：娯楽室
申込：不要です。会場へ直接お越しください。

～ 3月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ①世界中で一番、キャーキャーいわれているスターとは？
 - ②花火職人にある果物を差し入れしたら怒られてしまいました。差し入れした果物とは何？
- ※お便り内に幕末の志士の似顔絵が！？お便り内を探索してみてください♪
※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。

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)

【3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)

重要! **利用証更新開始のお知らせ**
3月1日(木)より利用証の更新受付開始となります。
更新の際、健康保険証・介護保険証・運転免許等が必要になります。
時間に余裕をもってお越しくださいませ。職員一同、お待ちしております。

重要! **4月号(3月20日発行)より、**
事前申込制講座の新情報を掲載します!お見逃しなく!!

注目!【健康チェックの日】

日程: 3月17日(土)
時間: 午前9時30分~11時
内容: 体力測定や体組成測定、看護師による健康相談を行います。
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。



事前申込 **【初心者パソコン相談会】**
日程: 3月8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) ※定員数の増員◎
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!



事前申込 **【小物作り教室 ~手まりストラップ~】**
日程: 3月23日(金)
時間: 午前9時30分~10時30分
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: 特になし
申込: 2月20日(火)~定員になり次第終了



申込不要 **【中村リサイクルクラブ】**
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    | 3月17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。   |
| 練馬区健康いきいき体操 | 3月12日・19日・26日(月) 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。 |
| フラワーボランティア  | 3月28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        | 3月14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             | ストレッチや筋トシ、「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   | 3月23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    | 3月5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       | 3月16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 ※21日はお休みです。      | -                 | ※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 ※20、27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 終日                       | -                 | 皆さままで囲碁を楽しみます。                   |
| みんなで名曲を歌おう! | 3月22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    | 3月15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。

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 ~桜~】

日程: 3月6日(火)  
時間: ①午後1時~2時30分 ②午後2時30分~4時  
場所: 教養室  
持物: 折り紙(ピンク系5枚)  
定員: 当日先着 各16名程度  
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: 3月20日(火)  
時間: 午前9時30分~11時  
場所: 休養室  
持物: 練習用の折り紙  
定員: 当日先着20名  
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。