



【7月カレンダー】



1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
休館日	カラオケお休み ・部屋利用抽選会 9時15分～ ・美文字サロン 9時30分～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 1時30分～3時	・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑬ 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 ・なかなかリビング 9時30分～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)
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(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	カラオケ午後1時～3時お休み ・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑭ 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⑦ 1時～2時 ・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 ・敬老の日運営委員会 10時～11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)
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
休館日	休館日	・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⑮ 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お休み ・小物作り教室 9時30分～11時 ・輪投げ開放 2時～4時	カラオケ午後お休み ・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 ・ハーモニカコンサート 2時30分～3時30分
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(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	カラオケ午後お休み ・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 ・ギターコンサート 1時～2時 ・ねりまいいきいき相談会 2時～3時	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 9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(終日できます)
29(日)	30(月)	31(火)	<div data-bbox="623 1669 1424 2026" data-label="Complex-Block"> <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>  </div>			
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				

中村敬老館便り 7月号

発行 平成30年6月20日 第64号

練馬区内にお住まいの60歳以上の方を対象に
地域での生きがいつくりと健康増進を推進する施設です。

事前申込 注目! 新企画! ハーモニカコンサート

日程: 7月21日(土)
時間: 午後2時30分～3時30分
内容: 立教大学ハーモニカ・ソサイアティー(RHS)による
ハーモニカのコンサート

場所: 娯楽室
講師: 立教大学ハーモニカ・ソサイアティー(RHS)
定員: 30名程度 申込: 6/22(金)～事務所直接 または電話受付

事前申込 申込不要 ギターコンサート&ねりまいいきいき相談会

日程: 7月25日(水) ※ねりまいいきいき相談会は申し込み不要
時間: ギターコンサート: 午後1時～2時、ねりまいいきいき相談会: 2時～3時
内容: 人気のギターで懐かしい曲と健康に関するお話♪

場所: 娯楽室
講師: ボランティア・中村橋地域包括支援センター
定員: 30名程度 申込: ギターコンサート6/22(金)～事務所直接 または電話受付

～ 7月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ① T=1・D=1・F=2・K=○ ←○に入る数字はなんでしょう?
- ② お腹がすいているときに着るふくとは、どんな何?
- ③ 「め」「はな」「は」はあるけど、「くち」や「みみ」は無い。これはなんでしょう?

※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、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



【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)

【7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)

申込不要

【健康チェックの日】

日程：7月21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

【小物作り教室 ～かまぼこ板で作る壁掛けフック～】

日程：7月20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：お持ちの方は定規、はさみ
申込：6月25日(月)～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。

事前申込

【初心者パソコン相談会】

日程：7月12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◎ 場所：休養室
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!



様々な講座が
開催
されますよ♪



~~~~~申込不要の講座(詳しくはカレンダーをご覧ください)~~~~~

**申込不要**

## 【初級：やさしい折紙サロン ～吊提灯～】

日程：7月3日(火)  
時間：午後1時30分～3時  
場所：教養室  
持物：お好きな色の折り紙 7～8枚程度  
定員：当日先着 各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。

ボランティアの方々がやさしく教えてくれます!

**申込不要**

## 【中級：折り紙教室 ～ゆい～】

日程：7月24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 数枚程度  
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。

ボランティアの方々が  
やさしく教えてくれます!

### ～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・行事により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。

| 事業名          | 実施日                                           | 講師                   | 内容                               |
|--------------|-----------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| ▶健康チェックの日    | 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ご覧ください。 | —                    | 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      | 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。