



【5月カレンダー】



 今月も行事が 沢山 ありますよ♪		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)		
		・部屋利用抽選会 9 時 15 分～ ・大人の塗り絵 サロン 9 時 30 分 ～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④ 10 時～正午	休館日 3 日 (憲法記念日) 4 日 (みどりの日) 5 日 (こどもの日)				
		6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
		休館日	カラオケお休み ・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	カラオケ 午後お休み ・卓球開放 9 時～正午 ・初めての囲碁⑤ 10 時～正午 ・体操教室 1 時 30 分～ 2 時 30 分	カラオケ 午前 9 時～午後 2 時 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③ 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	・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)
13 (日)	14 (月)		15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (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 (中級) 9 時 30 分～ 11 時	・卓球開放 9 時～正午 ・初めての囲碁⑥ 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		
	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (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	カラオケ 午後お休み ・大人の塗り絵 サロン 9 時～正午 ・湯ちゃんぶの会 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⑦ 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 いきいき相談会 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④ 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～ 10 時 30 分 ・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。)		
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	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。 		
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	・卓球開放 9 時～正午 ・初めての囲碁⑧ 10 時～正午	カラオケ 午前 9 時～午後 2 時 お休み お風呂お休み ・なかなかリビング 9 時 30 分～正午				

中村敬老館便り 5月号

発行 平成30年4月20日 第62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。

事前
申込

注目!

ギターコンサート

日程：5月23日(水)

時間：午後1時～2時

内容：民謡や歌謡曲等の懐かしい演奏を中心に、
様々な曲を演奏します♪

場所：娯楽室 定員：20名

講師：小林 英雄氏(ボランティア)

定員：20名 申込：4/23(月)～事務所直接 または電話受付



申込
不要

ねりまいいきいき相談会

日程：5月23日(水)

時間：午後2時～3時

内容：介護保険(申請)について、わかりやすく解説します♪

場所：娯楽室

講師：豊玉地域包括支援センター・中村橋市域包括支援センター

申込：不要です。会場へ直接お越しください。

～ 5月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ① 何て読む? ⇒ 「さしすせそ中」
- ② 新聞の中にいる鳥はなに?
- ③ 1羽では何の鳥かわからないけど、9羽集まるとわかる鳥は?

※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)

【5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

【出張！湯ちゃぶの会】

日程：5月22日（火）
時間：午後2時～3時
内容：手品や歌の披露♪体操も♪
場所：娯楽室
講師：湯ちゃぶの会
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：5月10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）※定員数の増員あり
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！



申込
不要

【健康チェックの日】

日程：5月19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 ～ バスボム ～】

香りのよい入浴剤♪
日程：5月25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：4月23日（月）～定員になり次第終了

【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。

申込
不要

～～～～～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	5月19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	5月14日・21日・28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	5月23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	5月9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	5月25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	5月7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	5月18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 ※15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！	5月24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	5月17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！

【初級：やさしい折り紙サロン ～ チューリップ ～】

日程：5月1日（火）
時間：午後1時30分～3時
※4月から時間変更になりました。

場所：教養室
持物：好きな色の折り紙

- ①花用（7cm×7cm）3枚程度
- ②葉用（15cm×15cm）3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。

作品見本



【中級：折り紙教室 ～ たんぽぽ ～】

日程：5月15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。

ボランティアの方々が
やさしく教えてくれます！

作品見本



～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。