



【4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30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	カラオケお休み ・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	大人の塗り絵 サロン 9時～正午 ・卓球開放 9時～正午 ・財産と 相続問題の 基礎知識講座 1時半～3時半	カラオケ 午後お休み ・卓球開放 9時～正午 ・なかなかリビング 9時30分～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 ・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)	
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	カラオケお休み ・大人の塗り絵 サロン 9時～正午	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① 10時～正午 ・体操教室 1時30分～ 2時30分	カラオケ 午後お休み ・なかなかリビング 9時30分～正午 ・骨盤体操① 1時～2時 ・パソコン相談会 ①1時30分～ ②2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① 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)	
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(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	カラオケお休み 大人の塗り絵 サロンお休み ・折り紙教室 9時30分～ 11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② 10時～正午	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 ・うたごえコーラス 2時30分～4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 ・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	
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	カラオケお休み ・大人の塗り絵 サロン 9時～正午	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③ 10時～正午 ・フラボラ 10時～ 11時30分	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② 1時～2時 ・みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分	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② 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)	
29(日)	30(月)	<div data-bbox="415 1659 1424 2016" 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 (昭和 の日)	休館日 (振替休日)					

中村敬老館便り 4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3月20日 第61号

事前申込

【初めての方の為の囲碁教室】

日程：4月11日(水)～9月26日(水)
日時：毎週水曜日(※祝日を除く)午前10時～正午
内容：囲碁をこれから始めてみたい方向けの講座です。
場所：集会室 定員：抽選16名 持物：無し
講師：ご利用者様ボランティア
申込：3月23日(金)～3月31日(土) 発表：4月4日(水)～

注目!



※初めて受講される方が
優先となります

事前申込

【骨盤体操4月～9月期】

日程：4月12日(木)～9月27日(木)
日時：第2・4木曜日(※祝日を除く)午後1時～2時
内容：セラバンドとボールを使用し、骨盤周りをほぐす体操です。
※4/12と9/13は体力測定も行います。体力測定にご参加いただける方を対象とさせていただきます。
場所：教養室 定員：抽選15名 持物：飲み物・タオル
講師：勝村 奈知子(整体師)
申込：3月23日(金)～3月31日(土) 発表：4月4日(水)～



～ 4月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ①日本の音楽について詳しくなるだけでなく、道に迷うことも少なくなるという大学の学部とは何？
- ②最後までマラソンを走ったら、いっぱい汗をかいたのに肌がサラサラになりました。さてどうして？
- ③朝から一日仕事をしていると、お給料以外に何かくれました。さてそれは何でしょう？



※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)

【4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)

事前申込 **注目!** **【財産と相続問題の基礎知識講座】**



日程：4月4日(水)
時間：午後1時30分～3時30分(個別相談含む)
定員：先着30名
申込：3月20日～

東京芝法律事務所 千田 賢氏による「**財産と相続問題の基礎知識講座**」を開講します！
講義と個別相談を予定しています。

減多にない貴重な機会なので、是非申し込みを♪
詳しい情報は館内チラシ・ホームページにてお知らせします。

申込不要 **【健康チェックの日】**

日程：4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 **【初心者パソコン相談会】**

日程：4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◎
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 ~かわいい巾着箱~】**

日程：4月27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：3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)~~~~~

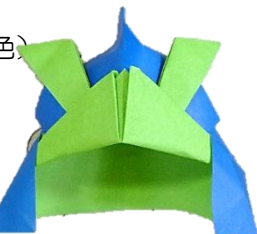
| 事業名         | 実施日                                | 講師                   | 内容                               |
|-------------|------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 健康チェックの日    | 4月21日(土)<br>午前9時30分～11時            | 尾崎 幹子氏<br>(豊玉職員・看護師) | 体力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。   |
| 練馬区健康いきいき体操 | 4月9日・16日・23日・30日(月)<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  | 4月25日(水)<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        | 4月11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   | 4月27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。           |
| 初めてのヨガ教室    | 4月2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       | 4月20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<br>※17日・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! | 4月26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    | 4月19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。

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 ~兜(かぶと)~】**

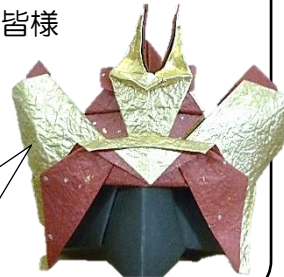
日程：4月3日(火)  
時間：午後1時30分～3時  
※4月から時間変更になりました。  
場所：教養室  
持物：折り紙1枚程度(好きな色)  
定員：当日先着各20名  
講師：折り紙ボランティアの皆様  
申込：不要です。  
会場へ直接お越しください



**申込不要** **【中級:折り紙教室 ~兜(かぶと)~】**

日程：4月17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。

中級クラスのかぶとは少し難しいです!



～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。