



# 【2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><b>お風呂お休み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>部屋利用抽選会 9時30分～</li> <li>なかなかリビング 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 (古布) 9時～正午</li> <li>囲碁サロン (終日できます)</li> </ul>
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
休館日	<p><b>カラオケお休み</b></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>大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>やさしい折り紙サロン ①1時～2時30分 ②2時30分～4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><b>カラオケ午前お休み</b></p> <p><b>お風呂お休み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかリビング 9時30分～正午</li> <li>骨盤体操⑧ 1時～2時</li> <li>初心者パソコン相談会 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> <li>中村敬老館 輪投げ大会 午後2時～3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 (終日できます)</li> </ul>
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
休館日 建国記念日	休館日 (振替休日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> </ul>	<p><b>カラオケ午後お休み</b></p> <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>体操教室 1時30分～2時30分</li> </ul>	<p><b>カラオケ午後お休み</b></p> <p><b>お風呂お休み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかリビング 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>輪投げ開放 2時～4時</li> </ul>	<p><b>カラオケ午後お休み</b></p> <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 (終日できます)</li> <li>健康チェックの日 9時30分～11時</li> <li>転倒予防のための体操 1時30分～2時30分</li> </ul>
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
休館日	<p><b>カラオケお休み</b></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>練馬区健康いきいき体操 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> <li>初めての囲碁⑬ 10時～正午</li> </ul>	<p><b>カラオケ午後お休み</b></p> <p><b>お風呂お休み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかリビング 9時30分～正午</li> <li>みんなで名曲を歌おう 3時～4時30分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人の塗り絵サロンお休み</li> <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>	<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 (終日できます)</li> </ul>
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	 <p>2月のお花「梅」</p>		
休館日	<p><b>カラオケお休み</b></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>練馬区健康いきいき体操 2時～3時</li> </ul>	<p><b>大人の塗り絵サロンお休み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>折り紙教室 9時30分～11時</li> <li>利用者懇談会 11時～12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⑭ 10時～正午</li> <li>フラボラ 10時～11時30分</li> </ul>			


# 中村敬老館便り 2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1月20日 第59号

**申込不要** **【健康チェックの日】**


日程：2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。  
2月は、足の計測(フットプリント)も行います。  
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** **【転倒予防のための体操】**

日時：2月17日(土)  
時間：午後1時30分～2時30分  
内容：フェイスタオルを使用して、転倒予防のための体操を行います。  
場所：娯楽室  
講師：東山 三樹生氏(理学療法士)  
持物：フェイスタオル  
定員：先着20名 申込：1月20日(土)～定員になり次第終了

**NEW**



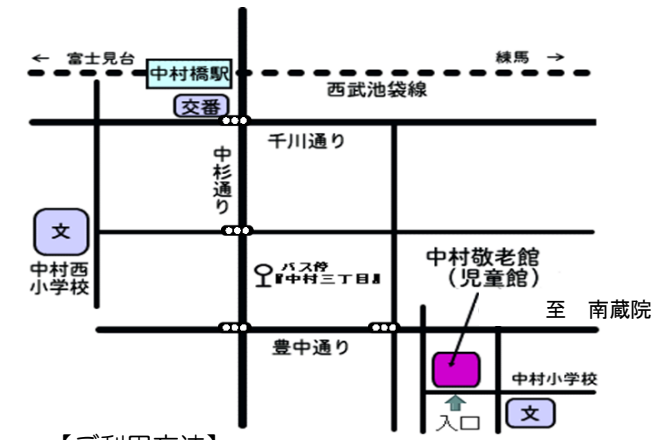
## ～ 2月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ①カレンダーに書かれてあるのに、はっきりしない日付っていつ？
  - ②通常はすごく大きな音がしますが、後ろに「と」をつけると静かになる言葉って何？
  - ③あるタレントさんが、何時間もかかるロケ地まで行って番組を撮影しました。その番組はどんな番組？
- ※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)

# 【2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)

## 1月より「いきいき体操」が再開！！

1月より、第1月曜を除く月曜午後2時～3時で開催していた  
「練馬区健康いきいき体操」が再開！！  
申込不要なので、皆様是非ご参加くださいませ♪

NEW

## 【中村敬老館 輪投げ大会 2018】

事前  
申込

日程：2月9日(金)  
時間：午後2時～3時  
場所：教養室  
持物：不要  
定員：先着30名  
申込：事務所または電話にて受付



初心者・経験者問いません♪

皆さんで輪投げを楽しみましょう♪

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 ～着物～】

日程：2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(柄・無地の折り紙)  
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。



作品見本

2月はおりがみ会館講師の方にご指導いただきます！

申込  
不要

## 【中級：折り紙教室 ～お雛さま～】

日程：2月27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：湯浅 信江氏(おりがみ会館)  
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。

## 【初心者パソコン相談会】

事前  
申込

日程：2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！



## 【小物作り教室 ～カルトナージュ(保険証入れ)～】

事前  
申込

日程：2月23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：ハサミ・定規・布 ※詳しくは職員まで  
※お持ちの方のみ。無い方もご参加可能です  
申込：1月20日(土)～定員になり次第終了

## 【中村リサイクルクラブ】

申込  
不要

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	2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	2月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	2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	2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	2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	2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	2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	-	※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 ※23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！	2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	2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。