

小物作り教室 ～薔薇のブローチ作り～

事前申込

日時：8月24日（金） 午前9時30分～11時
場所：休養室
定員：20名 先着順
持ち物：定規・はさみ
申込：7月20日（金）～
申込方法：事務所窓口または電話

中村リサイクルクラブ

申込不要

日時：毎週土曜日 午前9時～正午
場所：休養室
内容：近隣施設への古布（ウエス等）の寄付や
地域貢献活動等

常時古布等、大募集しています！！

健康チェックの日

申込不要

日時：8月18日（土） 午前9時30分～11時
場所：教養室
内容：健康相談・体力測定等
申込：不要



初級：やさしい折紙サロン ～金魚～

申込不要

日時：8月7日（火）
午後1時30分～3時
場所：教養室
定員：20名 先着順
持ち物：お好きな色の折り紙7～8枚
申込：不要

中級：折り紙教室 ～ツルの駒～

申込不要

日時：8月21日（火）
午前9時30分～11時
場所：休養室
定員：20名 先着順
持ち物：練習用折り紙数枚程度
申込：不要

~~~~~申込不要の講座（詳しくはカレンダーをご覧ください）~~~~~

| 事業名             | 実施日                                               | 講師                   | 内容                               |
|-----------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 健康<br>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<br>いきいき体操 | <b>※8月はお休みとなります。</b>                              | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>ご覧ください。 | —                    | 景色や花などのぬり絵を楽しめます。<br>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<br>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。

## 中村敬老館 活動風景



# 中村敬老館 8月カレンダー

| 日                                                                                                                                                                                                                     | 月                                                                                                                                   | 火                                                                                                              | 水                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                               | 土   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <p>【来館方法】《電車》 西武池袋線中村橋駅南口から 徒歩15分<br/>《バス》 中村橋駅南口から阿佐ヶ谷行き又<br/>荻窪行き関東バス「中村三丁目」下車 徒歩7分<br/>練馬駅から中野駅行き<br/>関東バス・京王バス「南蔵院」下車 徒歩10分</p>  |                                                                                                                                     | 1                                                                                                              | 2                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                               |     |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋利用抽選会 9時15分</li> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁⑩ 10時～正午</li> </ul> | <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> </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 9時～正午</li> <li>・囲碁サロン (終日)</li> </ul>                                        |     |
| 5                                                                                                                                                                                                                     | 6                                                                                                                                   | 7                                                                                                              | 8                                                                                                                                         | 9                                                                                                                                                                        | 10                                                                                                                              | 11  |
| 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>・ヨガ教室 2時～6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>・やさしい折紙サロン 1時30分～3時</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⑪ 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>・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> </ul>                                                              | 休館日 |
|                                                                                                                                                                                                                       | 12                                                                                                                                  | 13                                                                                                             | 14                                                                                                                                        | 15                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                              |     |
| 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> </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⑫ 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>・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>・輪投げ解放 2時～4時</li> </ul>                                        |     |
|                                                                                                                                                                                                                       | 19                                                                                                                                  | 20                                                                                                             | 21                                                                                                                                        | 22                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                              | 24  |
| 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> </ul>                      | <p>大人の塗り絵サロン <b>お休み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・折り紙教室 9時30分～11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⑬ 10時～正午</li> <li>・フラボラ 10時～11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>・骨盤体操⑨ 1時～2時</li> <li>・みんなで名曲を歌おう 3時～4時30分</li> </ul>    | <p>大人の塗り絵サロン <b>お休み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> |     |
|                                                                                                                                                                                                                       | 26                                                                                                                                  | 27                                                                                                             | 28                                                                                                                                        | 29                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                              | 31  |
| 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> </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⑭ 10時～正午</li> </ul>                                                    | <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> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵サロン 9時～正午</li> </ul>                                                              |     |



## 中村敬老館NEWS

### 事前申込

### 初心者パソコン相談会 参加者大募集!

- 日時 : 8月9日(木)  
①午後1時30分～ ②午後2時30分～
- 場所 : 教養室
- 定員 : ①②ともに4名ずつ
- 申込受付 : 随時
- 申込方法 : 事務所窓口または電話



## 中村敬老館 ミニクイズ

- ① アメリカ人は「ありがとう」を何回言うでしょう?
- ② 有名スポーツ選手・総理大臣・アイドル  
この中で本当に人気があるのは誰でしょう
- ③ 「ヒロインと」÷「モノ」さて必ず現れるものは?

※答えは職員までお声かけください♪  
中村敬老館 館長 石橋

