



【6月カレンダー】



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。



3(日)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	1(金)	2(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 ・やさしい折り紙サロン 1時30分～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⑨ 10時～正午 ・体操教室 1時30分～2時30分	カラオケお休み お風呂お休み ・なかなかリピング 9時30分～正午 ・東洋医学の健康体操 1時30分～2時30分	・大人の塗り絵サロン 9時～正午	・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	・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) ・アカペラコンサート 2時～3時
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(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	・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑩ 10時～正午	カラオケ午後お休み お風呂お休み ・なかなかリピング 9時30分～正午 パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分 ・骨盤体操⑤ 1時～2時 東洋医学の健康体操 1時30分～2時30分	・大人の塗り絵サロン 9時～正午 ・輪投げ開放 2時～4時 ・音読講座 2時30分～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	
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(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	・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑪ 10時～正午	カラオケ午後お休み お風呂お休み ・なかなかリピング 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～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)	
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(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 ・利用者懇談会 10時～11時	・卓球開放 9時～正午 ・初めての囲碁⑫ 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 ・なかなかリピング 9時30分～正午 ・骨盤体操⑥ 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	・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)	

中村敬老館便り 6月号

発行 平成30年5月21日 第63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!

新企画!

アカペラコンサート

日程：6月2日(水)
時間：午後2時～3時
内容：武蔵大学のアカペラサークル(amoroso)によるアカペラコンサート♪
様々な曲を素敵な歌声で♪
場所：娯楽室 定員：30名程度
講師：武蔵大学のアカペラサークル(amoroso)
定員：30名 申込：5/22(火)～事務所直接 または電話受付

事前申込

注目!

更に健康・元気に明るく!

東洋医学の健康体操

日程：①6月7日(木)、14日(木)
時間：午後1時30分～2時半
内容：無理なく動かせる体操を行います♪
場所：娯楽室
講師：厚生労働普及推進協会 練馬支局
定員：30名 申込：5/22(火)～事務所直接 または電話受付

～ 6月の中村敬老館ミニクイズ ～

- ① 切れないのこぎりの刃を使うと、よく切れるようになるものって何？
- ② あるスープを垂らすと、紺色に変わっていく。そのスープとは一体何？
- ③ 見栄っ張りプライドの高い書道家が書くのを拒んだ、唯一の一字とは？

※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)

【6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)

【健康チェックの日】

申込不要
日程：6月16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。



【初心者パソコン相談会】

事前申込
日程：6月14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！



【利用者懇談会】

申込不要
日程：6月26日(火)
時間：午前10時～11時
内容：交流・事業説明等
場所：教養室
申込：不要です。会場へ直接お越しください。



【声に出して読もう！音読講座】

申込不要
日程：6月15日(金)
時間：午後2時30分～4時
内容：歌舞伎の代名詞について
場所：娯楽室
申込：20名 申込：5/22(火)～
事務所直接 または電話受付



【小物作り教室 ～ふた付の小箱～】

事前申込
日程：6月22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：お持ちの方は正規、はさみ
申込：5月23日(水)～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    | 6月16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 | 6月11日・18日・25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  | 6月27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        | 6月6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   | 6月22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    | 6月4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       | 6月15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>※22日はお休み | -                    | 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! | 6月28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    | 6月21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!

## 【初級:やさしい折り紙サロン ～カルガモの親子～】

**申込不要**  
日程：6月5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。

## 【中級:折り紙教室 ～お花のサイコロ～】

**申込不要**  
日程：6月19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!

### ～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。