

小物作り教室

事前
申込

～オーバルボックス～

日時：9月28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：8月20日(月)～
事務所窓口または電話

声に出して読もう！

事前
申込

音読講座

日時：9月14日(金)
午後2時30分～3時30分
場所：娛樂室
定員：20名 先着順
申込：8月20日(月)～
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)の寄付等

古布を常時大募集しています！

初心者パソコン相談会

事前
申込

日時：9月13日(木)
①午後1時30分～②午後2時30分～
場所：休養室
持ち物：ご自身のパソコン※無い方はご相談下さい。
定員：①②ともに4名ずつ
講師：練馬176地域ITリーダーの会
申込：随時 事務所窓口または電話

健康チェックの日

申込不要

日時：9月15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
講師：尾崎看護師(はつらつセンター豊玉) 申込：不要



初級：やさしい折紙サロン ～モール～

申込
不要

日時：9月4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

～わんこ箱～

申込
不要

日時：9月18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

事前申込

落語に親しみながら交通安全教室

日時	： 9月25日（火）午後1時30分～3時	
場所	： 教養室	
定員	： 30名程度	申込：事務所窓口または電話
内容	： 練馬警察署 署員が「～練馬の街に～ 交通安全 つたえ隊！」として交通安全教室を行います。また、日本大学芸術学部生による落語も行います。	

中村敬老館 講座紹介

~~~~~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。   |
| ・練馬区健康いきいき体操 | 基本第1月曜・祝日を除く月曜日<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  | 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ご覧ください。 | -                    | 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      | 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 ミニクイズ

- ① 9月の中村敬老館の申し込み講座はいくつあるでしょう？
- ② たくさんのギネス記録を持っているという、日本の都道府県はどこ？
- ③  $8+7+4+5+6=?$  ←？は、ある言葉になります。さて何でしょう？



※答えは職員までお声かけください♪

中村敬老館 館長 石橋

# 中村敬老館 9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>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>講座内容等、<br/>詳しくは職員まで<br/>どうぞ♪</p> </div>  <p>受付</p> |                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             | 1                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋利用抽選会<br/>9時15分</li> <li>・中村リサイクル<br/>クラブ<br/>9時～正午</li> <li>・囲碁サロン<br/>(終日)</li> </ul>        |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                | 7                                                                                                                           | 8                                                                                                                                        |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | カラオケお休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン<br/>9時～正午</li> <li>・中村体操<br/>9時30分～10時</li> <li>・ヨガ教室<br/>2時～4時</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵<br/>サロン<br/>9時～正午</li> <li>・やさしい折紙<br/>サロン<br/>1時30分～3時</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放<br/>9時～正午</li> <li>・初めての囲碁②<br/>10時～正午</li> </ul>                                                                          | カラオケ<br>午前お休み<br>お風呂お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなか<br/>リビング<br/>9時30分～正午</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵<br/>サロン<br/>9時～正午</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中村リサイクル<br/>クラブ<br/>9時～正午</li> <li>・囲碁サロン<br/>(終日)</li> </ul>                                    |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                     | 11                                                                                                                                            | 12                                                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                               | 14                                                                                                                          | 15                                                                                                                                       |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | カラオケお休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン<br/>9時～正午</li> <li>・中村体操<br/>9時30分～10時</li> <li>・いきいき体操<br/>2時～3時</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵<br/>サロン<br/>9時～正午</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放<br/>9時～正午</li> <li>・初めての囲碁②<br/>10時～正午</li> <li>・体操教室<br/>1時30分～2時30分</li> </ul>                                           | お風呂お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビング<br/>9時30分～正午</li> <li>・骨盤体操⑩<br/>1時～2時</li> <li>・パソコン相談会<br/>①1時30分～<br/>②2時30分～</li> </ul>           | カラオケ<br>午後お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵<br/>サロン<br/>9時～正午</li> <li>・音読講座<br/>2時30分～3時30分</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中村リサイクル<br/>クラブ<br/>9時～正午</li> <li>・囲碁サロン (終日)</li> <li>・健康チェックの日<br/>9時30分～11時</li> </ul>       |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 17                                                                                                                                     | 18                                                                                                                                            | 19                                                                                                                                                                      | 20                                                                                                                                                               | 21                                                                                                                          | 22                                                                                                                                       |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>敬老の日</b><br><br><b>演芸大会</b><br><br><b>10時～4時</b>                                                                                    | 大人の<br>塗り絵サロン<br>お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・折り紙教室<br/>9時30分～11時</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放<br/>9時～正午</li> <li>・初めての囲碁③<br/>10時～正午</li> </ul>                                                                          | カラオケ<br>午後お休み<br>お風呂お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビング<br/>9時30分～正午</li> <li>・うたごえコーラス<br/>2時30分～4時</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵<br/>サロン<br/>9時～正午</li> <li>・輪投げ解放<br/>2時～4時</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中村リサイクル<br/>クラブ<br/>9時～正午</li> <li>・囲碁サロン<br/>(終日)</li> <li>・懐かしい<br/>音楽鑑賞会<br/>2時～3時</li> </ul> |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 24                                                                                                                                     | 25                                                                                                                                            | 26                                                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                               | 28                                                                                                                          | 29                                                                                                                                       |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 休館日                                                                                                                                    | カラオケ<br>午後お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵<br/>サロン<br/>9時～正午</li> <li>・落語に親しみ<br/>ながら<br/>交通安全教室<br/>1時30分～3時</li> </ul> | カラオケ午後お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放<br/>9時～正午</li> <li>・初めての囲碁④<br/>10時～正午</li> <li>・フラボラ<br/>10時～11時30分</li> <li>・ねりまいいき相談会<br/>2時～3時</li> </ul> | カラオケ終日お休み<br>お風呂お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビング<br/>9時30分～正午</li> <li>・骨盤体操⑪<br/>1時～2時</li> <li>・みんなで名曲を<br/>歌おう<br/>3時～4時30分</li> </ul> | 大人の<br>塗り絵サロン<br>お休み<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・小物作り教室<br/>9時30分～11時</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中村リサイクル<br/>クラブ<br/>9時～正午</li> <li>・囲碁サロン<br/>(終日)</li> </ul>                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             | <b>※30日(日)</b><br><b>休館日</b>                                                                                                             |

# 中村敬老館便り9月号



9月もイベントが  
沢山ありますよ♪

発行：平成30年8月20日 第66号  
TEL：03-3998-2036

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。 ※クイズは中にあります。

## 敬老の日 演芸大会 開催！

日時：9/17（月・祝）  
午前10時～午後4時（開館時間は9時～午後5時）

場所：教養室

団体の唄や踊り、民謡の出し物が盛り沢山♪カラオケもあり、  
盛り上がること間違いなし！！皆様の来館をお待ちしております。



## 中村敬老館 開講講座のお知らせ

申込  
不要

### なつかしい音楽鑑賞会

日時：9月22日（土）  
午後2時～3時

場所：娯楽室

ギターやハーモニカ等で昔懐かしい音楽を  
楽しんでいただけます。

※詳しくは職員まで遠慮なく  
お尋ねくださいませ。



事前  
申込

### Ken's English Class

日時：10月9日（火）・10月23日（火）  
午後2時～3時（全2回）

※両日参加の方が優先となります。

場所：休養室 定員：5名 先着順

講師：ボランティア講師

申込：9月25日（火）午前9時～先着順  
事務所窓口にて受付

### 『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 10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

