

中村敬老館便1月号

中村リサイクルクラブ

申込
不要

日時 : 1月5日・12日・19日・26日(土) 午前9時~正午
場所 : 休養室
内容 : リサイクル品(雑巾)の作成
近隣施設への寄付活動・バザー出店等
古布を常時募集しています!

小物作り教室 ~スクエアブローチ~

事前
申込

日時 : 1月25日(金) 午前9時30分~午前11時
場所 : 休養室
定員 : 20名 先着順
持ち物 : 定規・はさみ
申込 : 12月20日(木)~ 事務所窓口または電話にて受付
※不用紙でブローチを作ります。

健康チェックの日

申込
不要

日時 : 1月19日(土) 午前9時30分~午前11時
場所 : 教養室
内容 : 健康相談・体力測定等
講師 : はつらつセンター豊玉 尾崎看護師

初級 : やさしい折り紙サロン ~獅子舞~

申込
不要

日時 : 1月8日(火)
午後1時30分~午後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

中級 : 折り紙教室

~かわいい小箱~

申込
不要

日時 : 1月15日(火)
午前9時30分~午前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

中村敬老館 講座紹介

~~~~ 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      | 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。   |
| ・フラワーボランティア    | 第4水曜日午前10時～11時半        | 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          | 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          | 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     | 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      | 第1月曜日<br>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         | 第3金曜日<br>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<br>午前9時～正午       | —                    | ※必ず室内履きをご用意ください。                 |
| ・初級 やさしい折り紙サロン | 第1火曜日(火)<br>午後1時～2時30分 | —                    | 【とんぼ】を折ります。<br>持物：15cm×15cm折り紙2枚 |
| ・大人の塗り絵サロン     | 毎週火・金曜日<br>午前9時～正午     | —                    | 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<br>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<br>午前9時～正午       | —                    | 皆さままで囲碁を楽しみます。                   |
| ・みんなで名曲を歌おう！   | 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      | 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。            |

## 中村敬老館 ミニクイズ

- ① 10メートル先にある家は誰の家？
- ② 間違いだらけのメールは何時に届いた？
- ③ 古くならない食べ物は次のうちどれ？「チーズ 生ハム 納豆」



# 中村敬老館 1月カレンダー

| 日                                                                                 | 月                                                                                                                               | 火                                                                                              | 水                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                                                | 金                                                                                                                                                                                                      | 土                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                 | 1                                                                                              | 2                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                | 4                                                                                                                                                                                                      | 5                                                                                                                  |
|                                                                                   |                                                                                                                                 | 休館日                                                                                            | 休館日                                                                                                                 | 休館日                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>部屋利用抽選会 9時15分～</li> <li>大人の塗り絵サロン 9時半～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>                             |
| 6                                                                                 | 7                                                                                                                               | 8                                                                                              | 9                                                                                                                   | 10                                                                                                                                                                               | 11                                                                                                                                                                                                     | 12                                                                                                                 |
| 休館日                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>カラオケお休み</li> <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 1時30分～3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> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>カラオケお休み</li> <li>お風呂お休み</li> <li>なかなかリビング 9時30分～正午</li> <li>骨盤体操 1時～2時</li> <li>パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～</li> <li>音読講座 2時～3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>                                                                                                                                      | <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>                             |
| 13                                                                                | 14                                                                                                                              | 15                                                                                             | 16                                                                                                                  | 17                                                                                                                                                                               | 18                                                                                                                                                                                                     | 19                                                                                                                 |
| 休館日                                                                               | 休館日                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>大人の塗り絵サロンお休み</li> <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⑭ 10時～正午</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>カラオケ午後お休み</li> <li>お風呂お休み</li> <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>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>健康チェックの日 9時30分～11時</li> <li>囲碁サロン (終日)</li> </ul> |
| 20                                                                                | 21                                                                                                                              | 22                                                                                             | 23                                                                                                                  | 24                                                                                                                                                                               | 25                                                                                                                                                                                                     | 26                                                                                                                 |
| 休館日                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>カラオケお休み</li> <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>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>フラワーボランティア 10時～11時30分</li> <li>初めての囲碁⑮ 10時～正午</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>カラオケお休み</li> <li>お風呂お休み</li> <li>なかなかリビング 9時30分～正午</li> <li>骨盤体操 1時～2時</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)</li> </ul>                             |
| 27                                                                                | 28                                                                                                                              | 29                                                                                             | 30                                                                                                                  | 31                                                                                                                                                                               | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ホームページで様々な情報を見ることができますよ♪</p>  </div> |                                                                                                                    |
| 休館日                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>カラオケお休み</li> <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>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⑯ 10時～正午</li> <li>ねりまいいきき相談会 2時～3時</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>お風呂お休み</li> <li>なかなかリビング 9時30分～正午</li> <li>骨盤体操 1時～2時</li> </ul>                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |

# 中村敬老館便り1月号



新年は1月4日から  
開館です♪

発行：平成30年12月20日 第70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。



## 新年の挨拶



あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

2019年も、より一層のご支援を賜りますよう、職員一同心よりお願い申し上げます。

事前  
申込

## 初心者パソコン相談会

注目!

日時 1月10日(木)  
①午後1時30分～ ②午後2時30分～  
場所：休養室  
定員：①、②共に4名  
講師：練馬176地域ITリーダーの会  
申込：随時 事務所 窓口または電話にて受付



初心者パソコン相談会の様子

### 『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

