

【4月カレンダー】

26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)
中村敬老館のホームページをご覧ください！ 館の活動やお知らせ、その他様々な情報をホームページで発信してます。右のバーコードをスマートフォン等の「バーコードリーダー」で読み込むと中村敬老館の最新の記事がご覧いただけます。  最新の記事は こちらからご覧 いただけます。 						部屋利用抽選会 9時30分～ 中村リサイクル クラブ 10時～正午 囲碁サロン 9時～正午
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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 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	卓球開放 9時～正午	カラオケ 午後2時から お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午	大人の塗り絵 サロン 9時～正午	囲碁サロン 9時～正午
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
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① 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分	お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操① 1時～2時 パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～	大人の塗り絵 サロン 9時～正午 転倒予防体操 11時～正午	囲碁サロン 9時～正午 ※今月の 「健康チェック」 は第4土曜日 開催となります。
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
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	初めての囲碁② (教養室) 10時～正午 ※卓球開放は お休みです。	カラオケ 午後お休み お風呂お休み なかなかリビング 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 9時～正午 輪投げ開放 2時～4時	カラオケ 午後お休み 囲碁サロン 9時～正午 中村リサイクル クラブ 9時～正午 健康 チェックの日 9時30分～11時 ハワイアン Music 2時～3時30分
	23/30(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
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	カラオケ 午後お休み 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁③ 10時～正午 フラワー ボランティア 10時～ 湯ちゃんぶの会 2時～3時30分	お風呂お休み なかなかリビング 9時30分～正午 骨盤体操② 1時～2時 みんなで 名曲を歌おう 3時～4時30分	小物作り教室 9時30分～11時 初めての 健康太極拳 1時30分～ 2時30分	休館日 昭和の日

中村敬老館便り 4月号

練馬区内にお住まいの 60 歳以上の方を対象に

発行 平成29年3月21日 第49号

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。

～開催告知～

「ハワイアン Music」

日時：4月22日（土）午後2時～3時30分

場所：中村敬老館 娛樂室

定員：30 名程度

申込：不要。当日直接会場へお越しください。

出演：サークルウクレレ・レアレアよしえスタジオ

内容：サクルウクレレによるウクレレ演奏、幼児から大人まで素敵なフラダンスショー。
一緒に歌ったり、踊ったりと盛りだくさんのコンサートです。



～毎月第4水曜日はイベントデー～

4月は「湯ちゃんぶの会」

日時：4月26日（水） 午後2時～3時30分

場所：中村敬老館 娛樂室

定員：30 名程度

申込：不要。当日直接会場へお越しください。

内容：湯ちゃんぶの会のメンバーがお届けするイベントです。

気功とテーブルマジック。お馴染みの歌声交流もありますよ♪♪



～中村敬老館コラム～

こちらでは毎月七十二候のご挨拶と共に館長コラムをお届けします。

4月9日～4月13日「鴻雁北る（こうがん かえる）」

ツバメが南からやってくる頃、秋に日本へ渡って来ていた「冬鳥」と呼ばれる渡り鳥が、子育てをするために北の方へ帰っていきます。最近では、子育てをしているツバメの巣をあまり見かけなくなりました。ちょっとさみしいですね。 中村敬老館 島田



【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、英語教室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
「赤荻院」下車 徒歩10分

「南威院」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)

事前
申込

「初めての方の為の囲碁教室」

日程：4月12日～9月27日
毎週水曜日 ※祝日を除く
時間：午前10時～正午

内容：囲碁をこれから始めてみたい方向けの
講座です。

場所：中村敬老館 集会室
定員：抽選16名(初めての方優先)
持物：なし
講師：ご利用者ボランティア
申込：3月21日(火)～3月31日(金)
発表：4月4日(火)



事前
申込

「初心者パソコン相談会」

日程：4月13日(木)
時間：午後1時30分～2時20分
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いたします。

定員：先着8名(各時間4名ずつ)
持物：ご自身のパソコン
※ご持参できない方はご相談下さい。

講師：練馬176地域ITリーダーの会
申込：申込受付中



事前
申込

「小物作り教室～花のバッチ作り～」

日程：4月28日(金)
時間：午前9時30分～11時

※4月から終了時間が変わります。

定員：先着20名
講師：職員、ご利用者ボランティア
申込：3月21日(火)～ 定員になり次第終了



～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。

事前
申込

「骨盤体操(4月～9月期)」

日程：4月13日・27日、5月11日・25日、
6月8日・22日、7月13日・27日、
8月10日・24日、9月14日・28日
(全12回/全て木曜日)

時間：午後1時～2時

内容：セラバンドとジムボールを使用し、骨盤の周り
をほぐす体操をします。4/13と9/14は
体力測定を行いますので、必ずご出席下さい。

場所：中村敬老館 教養室

定員：抽選15名

持物：飲み物、汗拭きタオル

※床に寝て体操をしますので抵抗のある方は、マット
やバスタオルをお持ちください。

講師：勝村 奈知子氏(整体師)

申込：3月21日(火)～3月31日(金)

発表：4月5日(水)



申込
不要

「転倒予防体操」

日程：4月14日(金)
時間：午前11時～正午

内容：転倒に対する恐怖をなくし、楽しく外出しま
しょう♪ボールやチューブラップの芯などを
使って無理なく体を動かします。

場所：中村敬老館 娯楽室

定員：当日先着15名程度 持物：飲み物

講師：篠 達雄(職員・介護予防運動指導員)

申込：不要です。会場へ直接お越しください。



申込
不要

「折り紙教室～金太郎&こいのぼい～」

日程：4月18日(火)
時間：午前9時30分～11時

※4月から終了時間が変わります。

定員：当日先着20名 持物：練習用折り紙

講師：ご利用者ボランティア

【4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)

申込
不要

「みんなで名曲を歌おう！」

日程：4月27日(木)
時間：午後3時～4時30分

内容：簡単なボイストレーニングをしながら
古今東西の名曲を楽しく歌います。

定員：当日先着25名

持物：飲み物

講師：長島 実奈氏

申込：不要です。当日直接会場へお越しください。

4月より
“申込不要”
となりました。

申込
不要

「フラワーボランティア」

日程：4月26日(水)
時間：午前10時～11時30分

内容：皆さままで集まって花壇の手入れをします
終わった後は楽しい茶話会♪

場所：中村敬老館 受付前

申込：不要です。会場へ直接お越しください。



申込
不要

「健康チェックの日」

日程：4月22日(土)
※今月のみ第4土曜日開催となります。
時間：午前9時30分～11時

内容：体力測定(握力、5m歩行、片足立ち)や
体組成測定を実施。看護師による健康相談も
行います。推定骨量も測れます!

申込：不要です。当日直接会場へお越しください。

申込
不要

「中村リサイクルクラブ」

日程：4月1日・22日(土)
時間：午前9時～正午(ご都合の良い時間で)
※4月1日のみ午前10時から開催となります。

内容：古布のウエス(使い捨て布きれ)や裂き
編み作品他、家にある不要な物でつくった
作品を近隣施設へ寄付します。

場所：中村敬老館 休養室

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
体操教室	4月12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	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。
練馬区 健康いきいき体操	4月10日・17日・24日(月) 午後2時～3時	高崎 仁子氏 (練馬区 健康づくりリーダー)	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。
中村卓球開放	毎週水曜日 午前9時～正午	※4月19日は休み	※必ず室内履きをご用意ください。
囲碁サロン	毎週土曜日 午前9時～正午		皆さままで囲碁を楽しみます。
初めての 健康太極拳	4月28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	4月3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。
みんなで 名曲を歌おう!	4月27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。
大人の 塗り絵サロン	毎週火・金曜日 午前9時～正午 ※4月18日・28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。
輪投げ開放	4月21日(金) 午後2時～4時		公式輪投げの開放を行います。
中村 リサイクルクラブ	4月1日・22日(土) 午前9時～正午(1日は10時～)		家庭で不要になった物で近隣施設 に寄付する作品をつくります。
健康チェックの日	4月22日(土) 午前9時30分～11時	尾崎 幹子氏 (豊玉職員・看護師)	体力測定と体組成測定後、看護師に よる健康相談を行います。
うたごえコーラス	4月20日(木) 午後2時30分～4時	吉山 紀子 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。