

中村敬老館便り 11月号

中村リサイクルクラブ

申込
不要

日時 11月10日・17日・24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!

利用者懇談会

申込
不要

日時 : 11月10日(土) 正午～午後1時

場所 : 休養室

内容 : 今後展開する講座の説明や館に関する
意見交換等

個人・団体問いません♪

語り合しましょう♪

小物作り教室 ～バックの形のマグネット～

事前
申込

日時 : 11月30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 : 10月20日(土)～ 事務所窓口または電話にて受付

健康チェックの日

申込
不要

日時 : 11月17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 ～くまのリース～

申込
不要

中級 : 折り紙教室

～花飾りのリース～

申込
不要

日時 : 11月6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

日時 : 11月20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

初心者パソコン相談会

事前
申込

日時：11月8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 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<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 | 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<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 11月カレンダー

| 日                                                                                                              | 月                                                                           | 火                                                  | 水                                                                                 | 木                                                                                                    | 金                                          | 土                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パソコン・スマートフォンで情報をGETしましょう♪<br> |                                                                             |                                                    |                                                                                   | 1                                                                                                    | 2                                          | 3                                                                                                              |
|                                                                                                                |                                                                             |                                                    |                                                                                   | カラオケお休み<br>お風呂お休み<br>・部屋利用抽選会<br>9時15分～<br>・なかなかリピング<br>9時30分～正午                                     | ・大人の塗り絵<br>サロン<br>9時～正午                    | 休<br>館<br>日                                                                                                    |
| 4                                                                                                              | 5                                                                           | 6                                                  | 7                                                                                 | 8                                                                                                    | 9                                          | 10                                                                                                             |
| 休<br>館<br>日                                                                                                    | カラオケお休み<br>・美文字サロン<br>9時～正午<br>・中村体操<br>9時30分～<br>10時<br>・初めてのヨガ教室<br>2時～3時 | ・大人の塗り絵サロン<br>9時～正午<br>・やさしい<br>折り紙サロン<br>1時30分～3時 | カラオケ<br>午後お休み<br>・卓球開放<br>9時～正午<br>・初めての囲碁⑥<br>10時～正午                             | カラオケ<br>午前お休み<br>お風呂お休み<br>・なかなかリピング<br>9時30分～正午<br>・骨盤体操<br>1時～2時<br>・パソコン相談会<br>①1時30分～<br>②2時30分～ | ・大人の塗り絵<br>サロン<br>9時～正午                    | ・中村リサイクル<br>クラブ<br>9時～正午<br>・囲碁サロン<br>(終日)<br>・利用者懇談会<br>正午～1時                                                 |
| 11                                                                                                             | 12                                                                          | 13                                                 | 14                                                                                | 15                                                                                                   | 16                                         | 17                                                                                                             |
| 休<br>館<br>日                                                                                                    | カラオケお休み<br>・美文字サロン<br>9時～正午<br>・中村体操<br>9時30分～<br>10時<br>・いきいき体操<br>2時～3時   | ・大人の塗り絵サロン<br>9時～正午                                | カラオケ<br>午後お休み<br>・卓球開放<br>9時～正午<br>・初めての囲碁⑥<br>10時～正午<br>・体操教室<br>1時30分～<br>2時30分 | カラオケ<br>午後お休み<br>お風呂お休み<br>・なかなかリピング<br>9時30分～正午<br>・うたごえコーラス<br>2時30分～4時                            | ・大人の塗り絵<br>サロン<br>9時～正午<br>・輪投げ解放<br>2時～4時 | カラオケ<br>午後お休み<br>・中村リサイクル<br>クラブ<br>9時～正午<br>・囲碁サロン(終日)<br>・健康チェックの日<br>9時30分～11時<br>・トランペット<br>カルテット<br>3時～4時 |
| 18                                                                                                             | 19                                                                          | 20                                                 | 21                                                                                | 22                                                                                                   | 23                                         | 24                                                                                                             |
| 休<br>館<br>日                                                                                                    | カラオケお休み<br>・美文字サロン<br>9時～正<br>・中村体操<br>9時30分～<br>10時<br>・いきいき体操<br>2時～3時    | 大人の塗り絵<br>サロンお休み<br>・折り紙教室<br>9時30分～11時            | ・卓球開放<br>9時～正午<br>・初めての囲碁⑦<br>10時～正午                                              | カラオケお休み<br>お風呂お休み<br>・なかなかリピング<br>9時30分～正午<br>・骨盤体操<br>1時～2時<br>・みんなで名曲を歌おう<br>3時～4時30分              | 休<br>館<br>日                                | カラオケ<br>午後お休み<br>・中村リサイクル<br>クラブ<br>9時～正午<br>・囲碁サロン<br>(終日)<br>・ねりま<br>ゆる×らく体操<br>2時～3時30分                     |
| 25                                                                                                             | 26                                                                          | 27                                                 | 28                                                                                | 29                                                                                                   | 30                                         |                                                                                                                |
| 休<br>館<br>日                                                                                                    | カラオケお休み<br>・美文字サロン<br>9時～正午<br>・中村体操<br>9時30分～<br>10時<br>・いきいき体操<br>2時～3時   | ・大人の塗り絵サロン<br>9時～正午                                | ・卓球開放<br>9時～正午<br>・初めての囲碁⑧<br>10時～正午<br>・フラボラ<br>10時～11時30分                       | お風呂お休み<br>・なかなかリピング<br>9時30分～正午                                                                      | 大人の塗り絵<br>サロンお休み<br>・小物作り教室<br>9時30分～11時   |                           |

# 中村敬老館便り11月



11月もイベントが  
沢山ありますよ♪

発行：平成30年10月20日 第68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。

申込  
不要

## トランペットカルテット 開催！

日時：11月17日（土）午後3時～午後4時



場所：娯楽室 講師：東京音楽大学

トランペットの4重奏でクラシック等、様々な曲を演奏します♪

席数が限られていますので、早めにお越しくださいませ♪

## 中村敬老館 11月開講講座

事前  
申込

### ねいま ゆる×らく体操

日時：11月24日（土）午後2時～午後3時30分

場所：娯楽室 定員：30名

講師：スポーツクラブネサンス 体操指導員

持ち物：フェイスタオル1枚

申込：10月20日（土）～ 事務所または電話にて受付

### 『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）  
年未年始（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

