

## 中村敬老館便2月号

### 中村リサイクルクラブ

申込  
不要

日時 : 2月2日・9日・16日・23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!**

### 健康チェックの日

申込  
不要

日時 : 2月16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  
~便利なペン立て~

中級 : 折り紙教室

※2月は講師勉強会の為お休み

日時 : 2月5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  
両面折り紙6~10枚

小物作り教室

※2月は講師勉強会の為お休み

「折り紙教室」「小物作り教室」  
次回の開催に関して、  
次号のお便りでお知らせします。

### 中村敬老館 ミニクイズ

- ①何の食べ物のレシピ?⇒2回たたいて後は見つめるだけ
- ②探検隊が入ると、みんなお互いの靴の自慢を始めました。それはどこ?
- ③週2日しか使えない楽器ってどんな楽器? 答えは職員まで♪

## 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 午前9時30分～11時	尾崎 幹子氏 (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 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 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	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 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 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 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。
・初級 やさしい折り紙サロン	第1火曜日(火) 午後1時～2時30分	—	【とんぼ】を折ります。 持物：15cm×15cm折り紙2枚
・大人の塗り絵サロン	毎週火・金曜日 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 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！	第4木曜日 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。
・練馬区健康いきいき体操	第1月曜日以外の月曜日 午後2時～3時	高崎 仁子氏	いきいき体操を中心に身体をしっかり動かします。
・うたごえコーラス	第3木曜日 午後2時30分～4時	吉山 紀子氏 陽 雪恵氏	どなたでも楽しめる2声コーラスの教室です。



その他申込不要で

映画会・コンサート・講座の発表会を計画中です♪

詳しくは毎月20日発行のお便り、

またはホームページをご覧くださいませ♪

# 中村敬老館 2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     ホームページで                      様々な情報を                      見ることが                      できますよ♪                 </div>					1	2
					<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>
3	4	5	6	7	8	9
休 館 日	カラオケお休み <ul style="list-style-type: none"> <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⑦ 10時～正午</li> </ul>	お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビン グ 9時30分～正午</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>
	10	11	12	13	14	15
休 館 日	休 館 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の塗り絵 サロン 9時～正午</li> <li>・利用者懇談会 正午～1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⑧ 10時～正午</li> <li>・体操教室 1時30分～ 2時30分</li> </ul>	お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビン グ 9時30分～正午</li> <li>・パソコン相談会 ①1時30分～ ②2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> <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>
		17	18	19	20	21
休 館 日	カラオケお休み <ul style="list-style-type: none"> <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>	大人の塗り絵 サロンお休み <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師勉強会 (折り紙) 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⑨ 10時～正午</li> </ul>	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> <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>	大人の塗り絵 サロンお休み <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師勉強会 (小物) 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>
	24	25	26	27	28	
休 館 日	カラオケお休み <ul style="list-style-type: none"> <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>・フラボラ 10時～ 11時30分</li> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁⑩ 10時～正午</li> </ul>	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなかリビン グ 9時30分～正午</li> <li>・名曲をうたおう 3時～4時30分</li> </ul>		

# 中村敬老館便り2月号



パソコン相談会でタブレットに  
関しても学べますよ♪

発行：平成31年1月21日 第71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。

事前  
申込

## 初心者パソコン相談会

注目!

日時 2月14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

申込  
不要

## 利用者懇談会

日時 2月12日(火)  
正午～午後1時  
場所：休養室



講座の紹介や意見交換を行います！どなたでも気軽にご参加ください♪

### 『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

