

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"> 部屋利用抽選会 9時15分～ 大人の塗り絵 サロン 9時半～正午 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日)
3	4	5	6	7	8	9
休 館 日	カラオケお休み <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 やさしい折り紙 サロン 1時30分～ 3時 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑦ 10時～正午 	お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> なかなかリビン グ 9時30分～正午 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日)
	<ul style="list-style-type: none"> 美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～ 10時 いきいき体操 2時～3時 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 利用者懇談会 正午～1時 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑧ 10時～正午 体操教室 1時30分～ 2時30分 	お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> なかなかリビン グ 9時30分～正午 パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～ 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 輪投げ解放 2時～4時 	<ul style="list-style-type: none"> 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 囲碁サロン (終日)
10	11	12	13	14	15	16
休 館 日	休 館 日	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 講師勉強会 (折り紙) 9時30分～ 11時 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑨ 10時～正午 	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロンお休み 講師勉強会 (小物) 9時30分 ～11時 初めての 健康太極拳 1時30分～ 2時30分 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日)
		<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロンお休み 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午 	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロンお休み 講師勉強会 (小物) 9時30分 ～11時 初めての 健康太極拳 1時30分～ 2時30分
17	18	19	20	21	22	23
休 館 日	カラオケお休み <ul style="list-style-type: none"> 美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～ 10時 いきいき体操 2時～3時 	大人の塗り絵 サロンお休み <ul style="list-style-type: none"> 講師勉強会 (折り紙) 9時30分～ 11時 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午 	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロンお休み 講師勉強会 (小物) 9時30分 ～11時 初めての 健康太極拳 1時30分～ 2時30分 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日)
	<ul style="list-style-type: none"> 美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～ 10時 いきいき体操 2時～3時 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午 	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロンお休み 講師勉強会 (小物) 9時30分 ～11時 初めての 健康太極拳 1時30分～ 2時30分 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクル クラブ 9時～正午 囲碁サロン (終日)
24	25	26	27	28		
休 館 日	カラオケお休み <ul style="list-style-type: none"> 美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～ 10時 いきいき体操 2時～3時 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> フラボラ 10時～ 11時30分 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午 	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> なかなかリビン グ 9時30分～正午 名曲をうたおう 3時～4時30分 		
	<ul style="list-style-type: none"> 美文字サロン 9時～正午 中村体操 9時30分～ 10時 いきいき体操 2時～3時 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の塗り絵 サロン 9時～正午 	<ul style="list-style-type: none"> フラボラ 10時～ 11時30分 卓球開放 9時～正午 初めての囲碁⑩ 10時～正午 	カラオケ 午後お休み お風呂お休み <ul style="list-style-type: none"> なかなかリビン グ 9時30分～正午 名曲をうたおう 3時～4時30分 		

