

# 中村敬老館便り 12月号

区内在住の**60歳以上**の方がご利用いただける施設です。  
 ご来館の際は受付で**利用証のご提示**をお願いいたします。  
 未登録の方は、身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。



## 中村敬老館 年末年始 休館のお知らせ

令和元年12月29日（日）～令和2年1月3日（金）  
 まで、休館となります。

今年も中村敬老館をご利用くださり、ありがとうございました。  
 来年もどうぞよろしくお願ひ致します。  
 良いお年をお迎えください。



## 年忘れ！思い出のポップスコンサート

日時：12月28日（土）午後1時30分～2時30分  
 会場：娯楽室 定員：50名  
 ゲスト：加橋章と練馬パラダイスキング

お申し込み不要です。クリスマスメドレー、昭和のヒットソングの  
 数々を中心に、昔懐かしい曲をお楽しみください♪



## すぐわかる 介護保険のはなし

日時：12月19日（木）午後1時～2時  
 会場：娯楽室 定員：20名  
 講師：中村橋地域包括支援センター職員

お申し込み不要です。介護保険申請手続きについてなどくわしくお話しします。



『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



次号の「中村敬老館便り」は、令和2年1月20日（月）に発行予定です。

# 知って得する！薬のはなし その2

日時：12月5日（木）午後2時～3時 会場：娯楽室  
定員：30名（先着順）  
講師：「フラワー薬局」薬剤師  
お申し込みは不要です。



寒くなるこの時期、冬場の水分補給、高齢者が注意しなければいけない点などを中心に生活習慣についても講演いただきます。

## 小物づくり教室



日時：12月27日（金）  
午前9時30分～11時  
会場：休養室 定員：16名（先着順）  
講師：ボランティア講師  
申込：11月25日（月）～お電話または  
事務所窓口にて受付  
持物：今回は不要です  
今回は「かわいい雪だるま」を作ります！

## やさしい折り紙サロン

日時：12月3日（火）  
午後1時30分～3時  
会場：教養室  
講師：ボランティア講師  
持物：練習用の折り紙数枚  
今回は「飾り鶴」を作ります！  
お申し込みは不要です。



## 中級 折り紙教室



日時：12月17日（火）  
午前9時30分～11時  
会場：休養室  
講師：ボランティア講師  
持物：練習用の折り紙数枚  
今回は来年の干支である「ねずみ」を作ります！  
お申し込みは不要です。

## 初めてのヨガ教室

日時：12月2日（月）午後2時～3時  
会場：娯楽室 定員：20名（先着順）  
講師：中村 尚美氏  
申込：11月25日（月）～  
お電話または事務所窓口にて受付  
持物：お飲み物、ヨガマットまたは大きめの  
バスタオル1枚、汗拭き用タオル、  
当日は動きやすい服装でお越しく下さい。

## 初心者パソコン相談会

日時：12月12日（木）①午後1時30分～ または②午後2時30分～  
会場：休養室 定員：①、②ともに4名（先着順）  
講師：練馬176地域ITリーダーの会の皆様  
申込：11月25日（月）～お電話または事務所窓口にて受付



## 気軽に脳トレ30分

日時：毎週火曜日と金曜日に開催  
午後12時15分～45分  
※年末年始、祝日と重なった時は、お休みです。  
12月24日（火）のみ午前11時45分～  
12時15分に開催します。  
会場：娯楽室 持物：筆記用具  
お申し込みは不要です。

## 脳の健康度チェック

日時：12月3日（火）  
午前10時30分～11時30分  
会場：娯楽室 定員：16名（先着順）  
申込：11月20日（水）～  
お電話または事務所窓口にて受付  
内容：認知機能検査（ファイブ・コグ）を  
実施します。

※定期開催中の講座はいずれも申込不要でご参加いただけます。体操の講座にご参加の方は、お飲み物をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください。祝日と年末年始はお休みです。

事業名	実施日	講師	内容
健康 チェックの日	12月14日(土) 午前9時30分～11時 ※今月は第2土曜日に開催 します。	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。
練馬区健康 いきいき体操	12月9日(月)、16日 (月)、23日(月) 午後2時～3時 第1月曜日を除く月曜日に開 催。※12月30日(月)は お休みです。	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 ボランティア	12月25日(水) 午前10時～11時30分 毎月第4水曜日に開催 ※天候の関係で中止・延期の場 合がございます	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。
しのさんの ゆったり体操	12月17日(火) 午後2時30分～3時30分 毎月第3火曜日に開催	篠 達雄氏	どなたでも無理なく体を動か せる内容の体操です。
中村体操	12月2日(月)、9日、 (月)、16日(月)、23日 (月)午前9時30分～10時 毎週月曜日 ※12月30日(月)はお休みで す	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	12月27日(金) 午後1時30分～2時30分 毎月第4金曜日に開催	轟 善雄氏	どなたでも簡単にできる健康 太極拳を行います。
輪投げ開放	12月20日(金) 午後2時～4時 毎月第3金曜日開催	—	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。
大人の塗り絵 サロン	毎週火曜日と金曜日 午前9時～正午 ※12月17日(火)、27日 (金)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 ※12月30日(月)はお休み。 12月2日(月)のみ午前9時 30分から開催します。	—	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。
うたごえ コーラス	12月19日(木) 午後2時30分～4時 毎月第3木曜日開催	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。
みんなで 名曲を歌おう!	12月26日(木) 午後3時～4時30分 毎月第4木曜日開催	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。

# 12月中村敬老館カレンダー

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋利用抽選会 9時15分～</li> <li>・美文字サロン 9時30分～正午</li> <li>・中村体操 9時30分～10時</li> <li>・初めてのヨガ 2時～3時</li> </ul> <p><b>カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・脳の健康度チェック 10時30分～11時30分</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・折り紙サロン 1時30分～3時</li> </ul> <p><b>午前カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁教室⑨ 10時～正午</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・薬のはなし 2時～3時</li> </ul> <p><b>お風呂 カラオケ お休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・囲碁サロン 終日</li> </ul>
9	10	11	12	13	14
<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> <p><b>カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・Ken's English. class 2時～3時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁教室⑩ 10時～正午</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分～</li> <li>・骨盤体操 1時～2時</li> </ul> <p><b>お風呂お休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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>
16	17	18	19	20	21
<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> <p><b>カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中級折り紙教室 9時30分～11時</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・しのさんの体操 2時30分～3時30分</li> </ul> <p><b>塗り絵サロンお休み 午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁教室⑪ 10時～正午</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険のはなし 1時～2時</li> <li>・うたごえコーラス 2時30分～4時</li> </ul> <p><b>お風呂お休み 午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・輪投げ開放 2時～4時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・囲碁サロン 終日</li> </ul>
23	24	25	26	27	28
<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> <p><b>カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 11時45分～12時15分</li> <li>・Ken's English. class 2時～3時</li> </ul> <p><b>カラオケ 午前11時30分まで 午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> <li>・初めての囲碁教室⑫ 10時～正午</li> <li>・フラワーボランティア 10時～11時30分</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨盤体操 1時～2時</li> <li>・名曲を歌おう 3時～4時30分</li> </ul> <p><b>お風呂お休み 午後カラオケ お休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小物作り 9時30分～11時</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・健康太極拳 1時30分～2時30分</li> </ul> <p><b>大人の塗り絵サロン お休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・ポップスコンサート 1時30分～2時30分</li> <li>・囲碁サロン終日</li> </ul> <p><b>カラオケお休み</b></p>
30	31	<p>講習会のお申込み受付時間は、午前9時～午後5時です。ご来館もしくはお電話にて承ります。なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。</p>		<p>&lt;サービス案内&gt; 【入浴】 月・火・水・金・土 (木曜日と祝日はお休み) 午後1時～4時 ※利用登録証をお持ちください。 石鹸・シャンプー・タオルなどはご持参ください。</p>	
<p><b>12月29日(日)～1月3日(金)まで休館</b></p>					