

令和2年度



作品展

日時: 10月 9日(金)午後～
10月12日(月)正午まで

会場: 教養室

- 作品展目録
- 利用団体紹介
- 敬老館事業紹介



主催: 練馬区立中村敬老館



ご来場の皆様へ

本日は、「作品展」にご来場いただき、誠にありがとうございます。
「作品展」では、中村敬老館登録団体の皆様、敬老館ご利用
者様の個人作品を中心に作品を展示しています。

今回、登録団体、敬老館事業のご紹介を1冊の冊子にまとめまし
た。コロナ禍のもと少しずつ活動が再開されています。気になる
団体または講座などありましたら、お気軽にお問い合わせくださ
い。

ホームページでは作品展の様子、また敬老館事業なども紹介して
おります。ぜひご覧ください。

<https://www.foryou.or.jp/facility/naka-kou/w064/>



本日は、ありがとうございました。
お手数ではございますが、アンケートにご協力をお願い致します。

館長 立花



令和2年度 中村敬老館作品展出品目録

開場時間： 10月9日（金） 午後1時～午後5時
10月10日（土） 午前10時～午後5時
10月12日（月） 午前10時～正午

場所：中村敬老館 教養室
松竹会「あみあみクラブ」

出品者	作品の種類	出品者	作品の種類
相川 礼子	ベスト	進藤 光子	帽子
	帽子		セーター
近藤 紀代子	ベスト	谷上 完子	帽子
	帽子		ソックス
齋藤 みき子	帽子	高橋 博子	帽子
	ソックス		セーター
諏訪 圭子	帽子	斉藤 綾子	ソックス
	セーター	緒方 昌子	ソックス
宮澤 章子	ソックス		

松寿会（書道）

出品者	作品の種類	出品者	作品の種類
佐々木 武	信濃の国	近藤 茂子	楷書
	蘭亭の序 （臨書）	宮本 節子	行書
戸花 初子	かな	藤原 照子	楷書
	水墨	坂本 あや子	楷書
伊藤 眞義	隸書	大山 忠史	書
重信 義子	草書	田中 好枝	かな
水谷 圭	写経の部分		写経

なないろの会							
出品者		作品の種類		出品者		作品の種類	
布川 靖子		絵手紙		浅見 八重子		絵手紙	
		うちわ				うちわ	
中村 明子		絵手紙		中村 芳子		絵手紙	
		うちわ				うちわ	
瀧澤 登美子		絵手紙		北村 良子		絵手紙	
		うちわ				うちわ	
個人							
出品者		作品の種類		出品者		作品の種類	
渡辺 徳代		アルバム		杉浦 由雄		千羽鶴	
		ミニバラ盆栽				貴婦人と 子供と子犬 他	
育野 洋子		バラの花		吉岡 安子 米崎 信子		ぬり絵	
		フクロウ他				折り紙	
榊枝 和子		ぬり絵		布川 靖子		ちぎり絵 (ハイビスカス)	
安田 スミ子		ぬり絵		進藤 かつ江		ワンピース	
稲生 千鶴子		ぬり絵				帽子	
佐藤 正子		手作りマスク		小松 孝子		折り紙 (クジャクの夫婦)	
		ストラップ		中村 真理子		人形	
高橋 芙美		折り紙		奥田 享子		ぬいぐるみ (うさぎ)	
		小物				書道作品	
矢島 京子		折り紙 (盆踊り)		山田 ひめ		ぬり絵のうちわ	
		お人形		福島 学		写真	
中村 明子		ちぎり絵 (バラ)		瀧澤 登美子		ちぎり絵	
今村 淳子		ぬり絵		川岸 泰一郎		絵はがき	
柳瀬 弘子		小物入れ		新開 紀久子		折り紙	
埋橋 かつ子		ぬり絵		平松 節子		ぬり絵	
甲方 紗代		粘土細工		水谷 圭		絵 (人形)	



なないろの会



なないろの会

活動日時：第1・第3金曜日 午前10時～正午

＜皆様へ＞

季節ごとの絵手紙を書いています。たまに手先の小物づくりもします。先生は月1回お見えになり、指導して下さいます。お若いのでエネルギー充電できますよ！現在、会員を募集しています。会員は7～8名で高齢者ばかりですので脳トレにもなり、和気あいあいとしたサークルです。

【問い合わせ先】

団体名：なないろの会

代表者：布川 靖子

連絡先：03-3999-5739



活動の様子



ご参加の皆様作品。
季節ごとの絵手紙です。

ご参加者と講師の宮地明子先生
(写真一番右)で記念撮影☆



講師のご紹介と皆様へのメッセージ

宮地 明子

三重県出身 東京都練馬区在住。区内でこども美術教室を8年間主宰。その経験を生かし保育雑誌や書籍に数多く挿絵や工作プランを提供。個展やグループ展で作品を発表。日本児童教育専門学校非常勤講師。都内保育園で造形指導、ワークショップなどを開催。工作や絵描き歌などの著作多数。

敬老館でのなないろ教室は楽しんで表現することを第一に考えています。絵手紙を基本にさまざまな素材や技法も取り入れています。子どもの作品が魅力的なのはうまく描こうとしていないから。皆さんも頭で考えずに感じるままに楽しんでみませんか。



なかむらしょうちukai
中村松竹会



中村松竹会 民謡クラブ

活動日時：月2回 午後1時～4時

<皆様へ>

活動は月2回実施。時間は午後1時～4時。
歌う内容は唱歌、なつかしの流行歌、ならび
に民謡の3種類をみんなで歌います。
民謡の伴奏者、募集中！

中村松竹会 手芸（あみあみクラブ）

活動日時：月1回 午後1時～4時

<皆様へ>

活動は月1回実施。時間は午後1時～4時。
セーター、ショール、ならびに小物類の作品
作りで楽しんでいます。

【問い合わせ先】

団体名：中村松竹会 代表者：諏訪 圭子

連絡先：03-3998-5378



活動の様子



講師の諏訪圭子先生
（写真後ろ中央）と
記念撮影☆

毎年「作品展」に
作品を出展しています。
今年も出展に向けて、
制作中！



講師経歴

諏訪 圭子

1960年	岩手県立花泉高等学校卒業
同年4月	都立竹早教員養成所（夜学）
1962年	私立めぐみ幼稚園勤務
	中央合唱団49期生（夜間）
1970年	水道局北部第二支所
1985年	教宣文化社
2005年	定年退職

松竹会に入会し「あみあみクラブ」を立ち上げる



しょうじゅかい

松寿会



中村熟年クラブ松寿会
会長 関口光雄

平成29年厚生労働大臣（優良老人クラブ）賞を受賞し、受賞を記念致しまして、会員の皆様にはさらに良きクラブに導いて頂きたく、会報の紙面を開放し、各教室の活動内容、各クラブの現況を提供する場にして頂く投稿記事をお願いいたしました。投稿を呼びかけましたところ、7クラブ・1サークル・1農園部より投稿がありました。クラブ活動の内容が一目瞭然と記述されています。会報紙面で情報を発信することにより、一人一人の会員との関係を維持し、さらに深めることが出来るかと思います。

私たちの大正琴・フォークダンスクラブは、練労連運営の「老人大学」と任命されました。敬老館にて活動しているクラブは民謡・書道・踊り・大正琴の4クラブです。他の場所での活動クラブはコーラス・詩吟・フォークダンスと輪投げです。そのほか40名位の会員にて農園部が御座います。

対外活動は9月の寿文化祭（練馬文化センター）と敬老の日演芸大会（敬老館）及び10月西町会の敬老祭（大正琴）、11月の運動会に（フォークダンス）が地域社会活動の目的で出場しています。松寿会の1月・5月・10月の誕生会には各クラブの有志が日頃の練習の成果を発表しています。

中村熟年クラブ松寿会 民謡教室

活動日時：隔週月曜日 午後1時30分～3時30分

＜皆様へ＞

「民衆の中から生まれ、伝えられてきた謡が民謡である」

私たち民謡教室は、毎月第2・4月曜日午後1時30分～3時30分の時間帯で、神田武子講師を中心に尺八伴奏の田中正徳・三味線の草野節3名の講師の許で中村敬老館教養室にて勉強会を開いています。郷土民謡は、私たち世代ならだれでも知っている、味わいある口ずさめるリズムです。北海道から九州まで数ある民謡の中から選曲し、郷土民謡の言葉を大切に、一人ひとり丁寧に御指導いただき、教室も和気あいあいで皆と楽しい一時を過ごすことができます。興味ある方、ぜひ一度見学を歓迎いたします。

【問い合わせ先】

団体名：中村熟年クラブ松寿会

代表者：関口 光雄

連絡先：070-3523-0208



活動の様子



前の席にいらっしゃるのが
講師の神田武子先生（写真左）
尺八伴奏の田中正徳先生（右）
三味線の草野節先生（中央）。

ご参加の皆様は年に1度開催
される「演芸大会」でも民謡を
披露しています。

（今年は残念ながら中止）

ご参加者と講師で記念撮影☆



現在は、「郡上節」、「よさこい鳴子踊り」を
練習しています！

【これまでの練習曲】

「練馬音頭」、「秋田大黒舞」、「南部牛追唄」、
「白浜音頭」、「江差馬子唄」、「秋田船方節」

中村熟年クラブ松寿会

大正琴教室（老人大学）

活動日時：隔週月曜日

午前10時～正午、午後1時～3時

＜皆様へ＞

大正琴講師は、琴城流流派のバイタリー溢れる神山三枝子講師を中心に月2回、第1・第3月曜日が練習日です。第1月曜日は各々お弁当持参で午前10時～午後3時まで練習致します。第3月曜日は午前講師を中心に練習をし、午後は自習となります。

琴城流は（誰にでも優しく楽しく弾ける）を基本理念としています。楽器を個人個人が所有し、管理し演奏する愉しさ、嬉しさを抱きます。練習曲は古き時代をしのびつつ、懐かしい曲を奏でています。

9月の敬老の日演芸大会には「若いお巡りさん・夫婦春秋」を取り上げ、次回の誕生日会には「旅愁・星空に両手を・誰か故郷を想わざる」を演奏させていただきます。

人生100年時代と言われています。今クラブの平均年齢は79才、80才以上も10人ほどおります。豊かな人生を送るためにも大正琴教室で、私たちと一緒に琴を始めてはいかがでしょう、お待ちしております。

琴から流れる懐かしいメロディーを聴くと、その歌が流行った頃が懐かしく思い出され心の支えになります。

【問い合わせ先】

団体名：中村熟年クラブ 松寿会

代表者：関口 光雄 連絡先：070-3523-0208



活動の様子



講師の神山三枝子先生
(中央) を囲んで記念撮影☆



活動日には、素敵な音色が
聴こえてきます♪
年に1度開催される
「演芸大会」でも演奏を
披露しています。
(今年は残念ながら中止)

現在は、「川の流れのように」、「いい日旅立ち」、
「青春サイクリング」を練習しています！

【これまでの練習曲】

「高原列車は行く」、「星屑の街」、「月がとっても青いから」

中村熟年クラブ松寿会 書道教室

活動日時：隔週火曜日 午前10時～正午

<皆様へ>

書道教室は松寿会の文化活動の1つで、中村敬老館において毎月第1・3火曜日の午前10時～正午の時間帯で行われています。

戸花講師から、楷書、行書、草書、かななど基本的な文字を古典の臨書から般若心経まで、会員各自のレベルに合わせてきめ細やかに優しく、楽しく、ご指導いただいています。

会員はベテランの佐々木会長や田中副会長をはじめ13人。現在女性10名、男性3名であります。書道の楽しみは、自分自身で毛筆を使い文字を書くことで精神的な充足感であります。

漢字文化の奥行きを感じることであります。もちろん美しい文字を書くことは、実用生活に役に立ちます。現在は作品展を目指して、会員一同研鑽をつんでいます。ご興味のある方は見学を歓迎いたします。

【問い合わせ先】

団体名：中村熟年クラブ松寿会

代表者：関口 光雄

連絡先：070-3523-0208



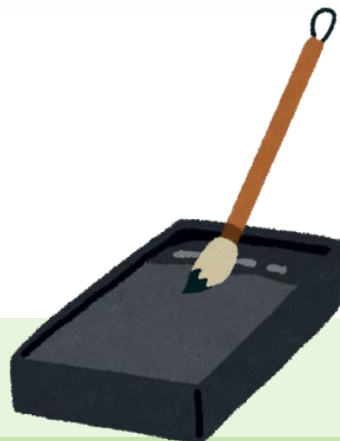


活動の様子



前の席にいらっしゃるのが
講師の戸花先生です。
作品展に向けて、練習中の
1枚☆

ご参加者と講師で記念撮影☆
ご見学を歓迎いたします。
ご連絡お待ちしております！



中村熟年クラブ松寿会 踊り教室

活動日時：第2・第4月曜日 午前10時～正午

＜皆様へ＞

私たちの日本舞踊教室は、飯島千尋（花柳流・花柳志摩輔）先生を中心に稽古しています。お稽古日は、月2回第2、第4月曜日午前10時～12時まで敬老館にて、70才前半から80才後半の方々と全身使って何度も繰り返し、お稽古をしております。休憩時間は和気あいあいで楽しいお喋りもします。先生は練習曲の内容を解説してくだされまして、踊りの稽古にも入りますが、1.情景を心に描いて踊る、2.表情豊かに、3.足の運び方、4.手の動かし方、5.目線の位置を丁寧に指導してくれます。

今まで稽古した曲目は数々ありますが、代表曲を取り上げますと「川の流れるように」「天竜下れば」「伊勢音頭」などなど全身を使って何度も繰り返しお稽古致します。また休憩時間は和気あいあいで楽しいお喋りもします。ボランティア活動で老人ホームへ訪問し、数々の踊りを披露する内、口ずさんだり、手を叩いたりして喜ばれ、和気あいあいの時間を過ごすことができました。

対外活動としましては、町会の盆踊り大会、練馬文化センター（練老連主催演芸大会）などに参加。私たちの希望も曲目に古典を基本にしたその地方の踊り方を、私たちが踊りやすいようにアレンジして教えてくださいます。皆さん年を忘れて楽しく踊っています。先生は前向きに暖かくご指導くださいますので皆様も一緒に踊りませんか。ご参加をお待ちしております。

【問い合わせ先】

団体名：中村熟年クラブ松寿会

代表者：関口 光雄 連絡先：070-3523-0208



活動の様子



講師の飯島千尋先生（中央）
を囲んで記念撮影☆



先生のご指導のもと、
踊りの練習中。浴衣や
着物に着替え、扇子を持ち、
本格的です！



現在は、「潮来出島（いたこでじま）」、「大江戸日本橋」
（邦楽の俗曲）を練習しています！

【これまでの練習曲】

「カナリア」（童謡）、「伊勢音頭」（民謡）、
「島のブルース」（歌謡曲）、「花」（文部省唱歌）など

中村熟年クラブ松寿会



千川通り清掃活動



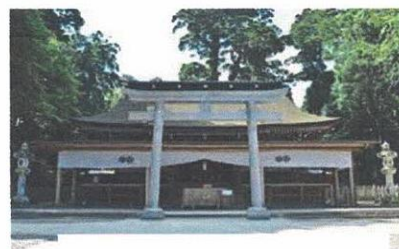
稲荷山公園花見



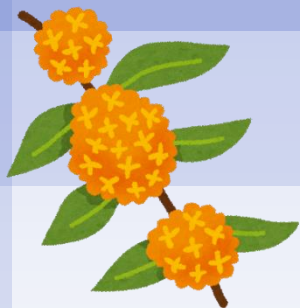
秋の旅行 もみじ谷



リンゴ 狩り



初詣 鹿島神宮



生きいきクラブ

なかむらことぶきかい

中村寿会

- ・民謡
- ・総会
- ・親睦会など



生きいきクラブ 中村寿会

活動日時：毎月第2・第4金曜日

午前9時30分～正午（民謡）

※総会、誕生日会などは不定期開催

＜皆様へ＞

会員の健康増進、体力維持のため様々なグループがあります。中村敬老館では、民謡、総会、会員の誕生日会のほか、親睦会ではカラオケ、レクダンスなどを行って楽しく活動しています。

現在はコロナウィルス感染症のため、中村敬老館での活動はお休みしておりますが、ご興味のある方は、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

団体名：寿会

代表者：日向 貞夫

連絡先：03-3998-9353





レディスクラブ



レディースクラブ

活動日時：毎月第2火曜日、
第3、第4木曜日
全日午後3時～4時

＜皆様へ＞

骨盤体操ってどんな体操？エアロビ、ストレッチ、ヨガなどとは少し異なります。体の要である骨盤周りを動かす体操です。歳を重ねてくると骨盤臓器脱になりやすく、失禁とか便秘などの原因となる症状が生じます。予防として骨盤の周りの筋肉を鍛える体操です。練習時間は、60分です。びっちり、しっかり、しっとり汗が出ます。決して過激ではなく、魅力的で素敵な先生に指導して頂きます。

【問い合わせ先】

団体名：レディースクラブ 代表者：田中 田鶴子

連絡先：090-5820-7082

講師、メンバーの皆さんに
自己紹介をしてもらいました！

☆メンバー一同、1日も早い
再会を願っています。

講師
勝村 奈知子

毎日、楽しく過ごせる
身体の使い方を目指して
骨盤周りの筋トレをして
います。明るく優しい
レディスクラブの方々に
感謝しています。

子田 幸子
成田 幸子

！ネーミングが面白い！回数が増える！
一回でも増えたらいい！
元気にしています。

コロナ太りになってます。自分で
筋トレの時間を作らなければ・・・と
思っています。 齋田 富士子

レディスクラブに入れてとても
うれしく思っています。楽しく
練習をしています。 宮越 恵美子

レディスクラブの骨盤体操は
一言に尽きます。 木村 サダ

体操が続けられることが
私の楽しみでもあります。
気持ちだけは若いつもりです。
城戸 和子

中山 美代子

良き先生に恵まれて
感謝しています。 小宮 泰子

金内 庸子

ヨガボール、チューブを使い、
大きな声で号令を掛けながら肩甲
骨や股関節を動かしています。最
近レディスボールを活用、身体が軽
くなっています。 小坂 桂子

今のままで充分満足して
います。 田中 禮子

年は70代前半です。クラブの
年とは70代前半です。趣味は
世話人係をしています。キングなど
小物作り、映画、ハイキングなど
飯塚 範子

足立 紀子

足腰が少し弱くなっています。
骨盤体操の素晴らしさが身に染みる
今日この頃です。 酒井 智恵子

知的な先生の素晴らしさが
骨盤体操に反映しています。
田中 田鶴子

意識しながら骨盤周りを
動かす体操大人気です。
小林 千鶴子

内海 義子

コロナ太りを感じて早朝ウォーキングに
励んで疲れてあとは疲れて骨盤の毎日
です。1人で体操する気もありません。
勝村 美代子

骨盤体操をやっています。
軽い体操ですが、後は身体中ほぐれ
て動きやすくなります。 蟻川 京子



クラブ・ラビット



クラブ・ラビット

活動日時：第1木曜日（予定）ほか月2回
午後1時～4時30分

＜皆様へ＞

卓球をするクラブです。平成26年3月から
発足し今日に至っています。会員の健康増進
と親睦を深めるために活動しております。
昨今はコロナ禍でお休み中です。

【問い合わせ先】

団体名：クラブ・ラビット

代表者：河野 フサエ

連絡先：03-3999-4779



小物づくり教室

日時：毎月第4金曜日
午前9時30分～11時

会場：娯楽室

講師：敬老館職員・ボランティア講師

定員：10名（先着）

申込：「敬老館便り」をご確認下さい

持物：作品によって異なる

内容：季節の飾り、雑貨など



【過去に作った作品】

花のブローチ/帽子型のマグネット/雪だるまのオブジェ
円柱型のペン立てなど、毎回異なる作品を作ります☆

手作り好きな方、必見！！

初めての方も安心。ボランティア講師が、各テーブルに付き、
やさしく丁寧に教えます☆

【お問合せ】 中村敬老館 (03-3998-2036)

〒176-0024 練馬区中村2-25-3

開館時間：月～土曜日 9時～17時（日曜日・祝祭日は休館）



申込
不要

大人の



塗り絵サロン

日時：毎週火・金曜日

午前9時～12時
(第3火曜、第4金曜はお休み)

会場：休養室 定員：10名程度
持物：色鉛筆、消しゴム

※好きな下絵を持ち込んで、塗るのもOK！！

脳の活性化、認知症予防にもオススメ！！
気軽に塗り絵を楽しみませんか？ (出入り自由)

下絵は「花」「動物」「風景画」などの他に・・・
「コロリアーージュ」 → フランスで話題になった繊細な柄
「曼荼羅（まんだら）」 → 仏の世界を表した絵柄など
上級者向けの細やかな下絵もあります☆

【お問合せ】 中村敬老館 (03-3998-2036)

〒176-0024 練馬区中村2-25-3

開館時間：月～土曜日 9時～17時 (日曜日・祝祭日は休館)

ホームページ: <http://naka-kou.foryou.or.jp>



事前
申込

やさしい

折り紙サロン

時間がリニューアルしました！

日時：①毎月第1火曜日 午後1時～2時半

②毎月第3火曜日 午前9時半～11時

会場：①教養室・②娯楽室

詳しくは「中村敬老館便り」をご覧ください！

季節のお花や動物、飾りなど作ります。
初心者でもやさしく教えてもらえますよ☆
みんなでやってみよう！

【お問合せ】 中村敬老館 (03-3998-2036)

〒176-0024 練馬区中村2-25-3

開館時間：月～土曜日 9時～17時（日曜日・祝祭日は休館）

ホームページ：<http://naka-kou.foryou.or.jp>



見学
OK

練馬区「介護予防事業・日常生活支援事業」

なかながバレー

～いきがいデイサービス～

日時：毎週木曜日（祝日は休み）

午前9時30分～12時15分

会場：教養室

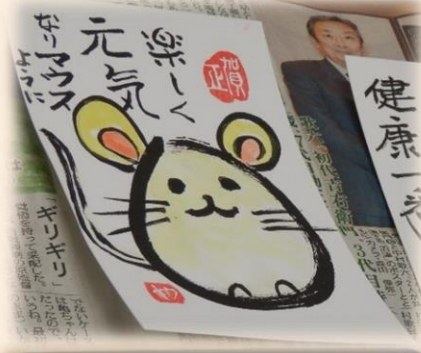
対象：65歳以上の練馬区民の方

費用：600円/回（お弁当代）

内容：毎回2種のプログラム、昼食タイム



《運動》 介護予防体操、ヨガ、ボイストレーニング
《趣味》 小物作り、粘土細工、押し花
《娯楽》 落語、手品、脳トレ、演奏会、映画鑑賞 など



【お問合せ】 中村敬老館 (03-3998-2036)

〒176-0024 練馬区中村2-25-3

開館時間：月～土曜日 9時～17時（日曜日・祝祭日は休館）



**無料！
申込不要**

健康 チェックの日

【健康チェックの日の主な内容】

- ・ 看護師による健康相談
 - ・ 体力測定（握力、歩行、片足立ち）、
身長体重測定
- ※筋肉量や体内年齢など計測できます。



日時：毎月第3土曜日

午前9時30分～11時

会場：中村敬老館 教養室

※60歳以上の練馬区民の方がご参加いただけます。
開催時間内にお越しください。

マスク着用、利用登録証、お飲み物をご持参のうえ、ご参加ください。また、コロナウイルス感染症拡大の状況によって中止させていただく場合がございます。その際は、中村敬老館のホームページでご連絡いたします。

【お問合せ】 中村敬老館 （03-3998-2036）

〒176-0024 練馬区中村2-25-3

開館時間：月～土曜日 9時～17時（日曜日・祝祭日は休館）

ホームページ：<http://naka-kou.foryou.or.jp>





本日は、ご来場誠にありがとうございました。



『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