

中村敬老館便り 11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。



おしゃれに巻こう！秋のスカーフ講座



日時：11月14日（土）午後1時30分～3時 会場：教養室
 定員：15名（申込順） 講師：山川 やえ子氏
 申込：10月24日（土）よりお電話または事務所受付
 持物：手鏡（A5または20cm程度のもの）、スカーフ（5枚まで）

ファッションの秋！スカーフの巻き方を身につけて秋をおしゃれに過ごしましょう♪

中村敬老館×貫井図書館 声にだして読もう！健康音読講座

日時：11月13日（金）午後2時～3時
 会場：娯楽室 定員：15名（申込順）
 講師：貫井図書館職員の皆様
 申込：10月20日（火）より
 お電話または事務所受付
 持物：筆記用具
 今回は、「唱歌」を読みます。
 ※マスク着用で実施いたします



利用者懇談会



日時：11月19日（木）午後2時～3時
 会場：娯楽室
 内容：中村敬老館上半期の振り返り、
 今後の予定など

練馬区在住の60歳以上の方であれば、どなたでも
 ご参加いただけます。申込は不要です。
 ※取り上げて欲しい内容、ご意見がありましたら、
 事務所前の用紙にご記入のうえ、ご提出ください。
 提出期間：10月20日（火）～11月11日（水）

【麻雀開放に関するお知らせ】 ※11月よりルールが一部変更となります

実施日	時間	申込方法	定員	台数
火・木・金	※清掃時間も含む 【午前】 9：30～正午 【午後】 13：30～ 16：00	申込：毎月1日～ 当月分予約受付 予約枠数：各グループ 1カ月8枠まで 予約方法：お電話または 事務所受付 ※午前、午後通しての 予約は不可	2グループ (8名)	2卓



『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、
 状況によって発行が延期となることがございます。

入館時のご協力（コロナウィルス感染症予防の為、ご協力お願い致します。）

- ①マスクの着用（又は、フェイスシールドの着用）②検温（入館時に、職員が行います）
 - ③アルコール消毒（受付台の消毒液をご使用ください）
 - ・職員もマスク、またはフェイスシールドを着用させていただきます。
 - ・検温時37.5以上の方、体調不良の方は、ご自宅での療養をお勧め致します。
- 講座へのご参加はご遠慮ください。



事前予約講座一覧

※事前申込がない場合はご参加できない場合がございますので、ご了承ください。

押し花で作るクリスマスカード

日時：11月26日（木）①午前11時～正午
②午後1時～2時
会場：娯楽室 定員：各10名（申込順）
講師：濱田 綾乃氏（押し花インストラクター）
申込：10月24日（土）よりお電話または事務所受付
①または②のどちらか1つをお選びください。
素敵な花で作る世界で1つのクリスマスカードを作りませんか？

初心者パソコン相談会

日時：11月12日（木）①午後1時30分～2時20分
②午後2時30分～3時20分
会場：娯楽室 定員：各2名（申込順）
講師：練馬176地域ITリーダーの会の皆様
申込：10月24日（土）～11月5日（木）まで
お電話または事務所受付。①または②のどちらか1つをお選びください。

しのさんのゆったり体操

日時：11月10日（火）第2火曜日
①午後2時30分～3時
②午後3時15分～3時45分
会場：娯楽室 定員：13名（申込順）
講師：篠 達雄氏
申込：10月24日（土）よりお電話または事務所受付
①または②のどちらか1つをお選びください
持物：お飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装でお越しください。

練馬区健康いきいき体操

日時：11月9日、16日、30日 毎週月曜日
（第1月曜日、祝日を除く）
①午後2時～2時30分 ②午後2時45分～3時15分
会場：娯楽室 定員：各10名（申込順）
講師：高崎 仁子氏
申込：10月24日（土）よりお電話または事務所受付
①または②のどちらか1つをお選びください。
持物：お飲み物、汗拭きタオル、当日は動きやすい服装でお越しください。

初めての健康太極拳

日時：11月27日（金）午後1時30分～2時30分
会場：教養室 定員：10名（申込順）講師：轟 善雄氏
申込：10月24日（土）よりお電話または事務所受付
持物：お飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装でお越しください。
靴下、マスク着用でご参加ください。

小物作り教室

日時：11月27日（金）午前9時30分～11時
会場：娯楽室 定員：10名（申込順）
申込：10月24日（土）よりお電話または事務所受付
持物：今回は、なし
今日は、松ぼっくりでミニクリスマスツリーを作ります！



やさしい折り紙サロン

日時：①11月17日（火）午前9時30分～11時
会場：娯楽室
②11月24日（火）午後1時～2時30分
会場：教養室 定員：各10名（申込順）
申込：10月24日（土）よりお電話または事務所受付
①または②のどちらか1つをお選びください。
内容はどちらも同じです。
持物：折り紙数枚（15cm×15cmのもの）
※貸出はございません
今回は「もみじ」を作ります。
「中級折り紙教室」は、当面の間休止とさせていただきます。
今月は、第3・第4火曜日に開催いたします。

中村卓球開放

日時：11月4日、11日、18日、25日
毎週水曜日 午前9時～正午
会場：教養室 定員：10名（申込順）
申込：10月28日（水）よりお電話または事務所受付
※原則翌週分の予約受付が可能です。
持物：お飲み物、汗拭き用タオル、室内履き、ラケットなど卓球の道具をご持参ください。
当日は動きやすい服装でお越しください。
ダブルス、大声を出す、ハイタッチは禁止。また卓球台の設置は1台までとさせていただきます。プレイヤー以外は、マスク着用で待機にご協力をお願いいたします。

申込不要

楽多舎 出張講座 CAFE de 脳活

日時：11月18日（水）午後1時30分～2時15分 会場：まちの縁がわ 楽多舎（らくだや）
※中村敬老館ではございませんので、ご注意ください。直接「楽多舎」へお越しください。

・新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては講座を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をご確認ください。

申込不要事業

お部屋の定員の関係上、定員を超える場合はご参加できない場合がございます。あらかじめご了承ください。コロナウイルス感染症予防の為、どの事業もマスク着用のうえ、お飲み物をご持参ください。祝日はお休みです。

体験リラクゼーション「シンキング・リンで音浴タイム」

日時：11月2日（月）午前10時～10時30分（翌年3月まで祝日を除く毎月第1月曜日に開催）

会場：娯楽室 定員：15名

申込：不要。お部屋の定員の関係上、15名を超える場合はご参加できない場合がございます。

あらかじめご了承ください。

シンキング・リンとは、リラククス効果があるといわれる音響打楽器です。日頃の疲れを癒しませんか。

事業名	実施日	講師	定員	内容・持ち物
健康 チェックの日	11月21日（土） 午前9時30分～11時 会場：教養室	尾崎 幹子氏 （豊玉職員・ 看護師）	10名程度	体力測定や体組成測定を実施。 看護師による健康相談、体力測 定を行いますので、動きやすい 服装でお越しください。
フラワー ボランティア	11月25日（水） 午前10時～11時30分 ※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	5名程度	敬老館の花壇や庭の手入れを行 う予定です。 帽子、虫よけスプレー、お飲み 物、動きやすい服装でお越し ください。
気軽に楽しむ 書とペン字	毎週月曜日 午前9時～正午 会場：休養室 ※自習形式とさせていただきます ※11月23日（月）はお休みです	<u>ボランティア</u> <u>講師は、当面</u> <u>お休みとなり</u> <u>ます。</u>	5名程度	書道とペン字を行います。 当面は、 <u>自習形式とさせていた</u> <u>だきます。</u> 書道道具一式、墨汁、半紙、新 聞紙をお持ちください。 ※道具の貸し出しはござい ません。
中村体操	毎週月曜日 午前9時30分～10時 会場：娯楽室 ※11月23日（月）はお休 み です ※11月2日（月）は、中村体操 スペシャル版のため、10時 30分までの開催となります。 体操後、10時～「シンギ ング・リンで音浴タイム」を 開催します。（定員あり）	敬老館職員 「シンギ ング・リン」 演奏者 鈴木 智子氏	10名程度	ストレッチや筋トシ、「練馬 区健康いきいき体操」を行 います。 お飲み物、汗拭き用タオル、 動きやすい服装でお越し ください ※毎月第1月曜日は、 中村体操スペシャル版と して「シンギング・リン で音浴タイム」を開催し ます。
輪投げ開放	11月20日（金） 午後2時～4時 会場：娯楽室	—	10名程度	公式輪投げの開放を行います。 お飲み物、汗拭き用タオル、 動きやすい服装でお越し ください。
囲碁サロン	毎週土曜日 終日 （正午～1時30分まではお昼 休憩と消毒作業のためお休み）	—	6名	皆様で囲碁を楽しみます。
大人の塗り絵 サロン	毎週火曜日と金曜日 午前9時～正午 ※11月3日（火）、17日（火）、 27日（金）はお休みです。 会場：娯楽室	—	10名程度	景色や花などのぬり絵を楽 しめます。入退室自由です。 持物：色鉛筆、消しゴム ※貸し出しはございません
気軽に脳トシ 30分	毎週火曜日コース 毎週金曜日コース どちらも午後12時15分～ 12時45分 会場：娯楽室 ※11月3日（火）はお休みです	敬老館職員	各10名 程度	<u>ご希望の曜日を1つ選んで</u> <u>ご参加ください。内容は、</u> <u>どちらも同じです。</u> 持物：筆記用具、消しゴム ※貸出はございません
中村リサイクル クラブ	毎週土曜日 午前9時～正午 会場：娯楽室	—	10名程度	古布で雑巾づくりや、地域の 様々な施設へ寄付するものを 制作します。

11月中村敬老館カレンダー

● 囲碁開放日



● 麻雀開放日 (要事前予約)



● 将棋開放日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 部屋利用抽選会 9時15分～ 書とペン字 (自習) 9時～正午 中村体操 スペシャル版 9時30分～10時30分 シンキング・リン 10時～10時30分 <p>カラオケお休み 囲碁・将棋午前お休み</p>	<p>祝日 休館日 ※文化の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 スローエアロ 10時30分～11時30分 楽しく学ぶ囲碁③ 1時30分～3時30分 <p>カラオケお休み</p>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p>	<ul style="list-style-type: none"> 塗り絵サロン 9時～正午 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 <p>午前カラオケお休み</p>	<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 <p>午前カラオケお休み</p>
8	9	10	11	12	13	14
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書とペン字 (自習) 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 健康いきいき体操 2時～2時30分 2時45分～3時15分 <p>カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 塗り絵サロン 9時～正午 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 しのさんの ゆったり体操 ①2時30分～3時 ②3時15分～3時45分 <p>カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 スローエアロ 10時30分～11時30分 楽しく学ぶ囲碁④ 1時30分～3時30分 <p>カラオケお休み</p>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <p>パソコン相談会 ①1時30分～2時20分 ②2時30分～3時20分</p> <p>午後カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 塗り絵サロン 9時～正午 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 音読講座 2時～3時 <p>カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクルクラブ 9時～正午 秋のスカーフ講座 1時30分～3時 囲碁サロン 終日 <p>午前カラオケお休み</p>
15	16	17	18	19	20	21
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 書とペン字 (自習) 9時～正午 中村体操 9時30分～10時 健康いきいき体操 2時～2時30分 2時45分～3時15分 <p>カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> やさしい折り紙① 9時30分～11時 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 筋力アップ講座 3時～4時 <p>塗り絵サロンお休み 午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 スローエアロ 10時30分～11時30分 楽しく学ぶ囲碁⑤ 1時30分～3時30分 <p>カラオケお休み</p>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用者懇談会 2時～3時 <p>午後カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 塗り絵サロン 9時～正午 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 輪投げ開放 2時～4時 <p>カラオケお休み</p>	<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 <p>午前カラオケお休み</p>
22	23	24	25	26	27	28
休館日	<p>祝日 休館日 ※勤労感謝の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 塗り絵サロン 9時～正午 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 やさしい折り紙② 1時～2時30分 筋力アップ講座 3時～4時 <p>午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 フラワーボランティア 10時～11時30分 スローエアロ 10時30分～11時30分 楽しく学ぶ囲碁⑥ 1時30分～3時30分 <p>カラオケお休み</p>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> 押し花講座 ①11時～正午 ②1時～2時 <p>カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 小物作り教室 9時30分～11時 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 健康太極拳 1時30分～2時30分 <p>塗り絵サロンお休み 午前カラオケお休み</p>	<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 <p>午前カラオケお休み</p>
29	30	<ul style="list-style-type: none"> 各講座のお申込み受付時間は、月～土曜日の午前9時～午後5時です。(日曜・祝日は休館) 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。 浴室事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止いたします。再開の際はホームページ、掲示板等でお知らせいたします。 				

