

中村敬老館便り 10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。



作品展のお知らせ

日時：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
会場：教養室



中村敬老館で活動されている団体の皆様、ご利用者の皆様の作品を展示いたします。ぜひ見にいらしてください！

- 【コロナウイルス感染症防止のためにご協力をお願い】
- ・マスク着用でご来館ください。
 - ・密を避けるため、来館者数が多い場合は入場制限をさせていただきます場合がございます。

交通安全講座 合同秋のスタンプラリー

体験！歩行シュミレーター 歩行マナーと歩き方

日時：10月14日（水）午後2時～3時 会場：娯楽室
定員：15名（申込順） 講師：練馬警察署職員
申込：9月21日（月）よりお電話または事務所受付
中村敬老館、栄町敬老館、はつらつセンター豊玉、中村橋包括の4か所で交通安全の講座を開催。
各講座に参加してスタンプを4つ集めると、プレゼントがもらえます！

作ってみよう！オリジナルマスク

日時：10月7日（水）午前9時30分～11時30分
会場：娯楽室 定員：8名（申込順）
申込：9月25日（金）よりお電話または事務所受付
持物：裁縫セット、マスクにしたいガーゼ、ハンカチ

※初めて参加される方を優先とさせていただきます。8月参加された方は、10月1日（木）より申込受付が可能です。ただし定員に達した場合は、参加できない場合がございます。ご了承ください。

しのさんのゆったり体操

日時：令和2年10月13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：9月21日（月）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。

楽しく学ぶ囲碁教室（半年コース）

日時：令和2年10月21日（水）～令和3年3月31日（水）
毎週水曜日（祝日、年末年始はお休み）
※10月～12月は午後1時30分～3時30分、
1月～3月は午前10時～正午に開催します
会場：娯楽室 定員：10名（抽選）
申込：9月25日（金）～10月14日（水）までに
お電話または事務所受付
抽選結果：10月19日（月）から当選者のみに
お電話でご連絡します
初級者向けの囲碁教室を開催します。



11月、12月開催！ スローエアロビック（各コース全4回）

日時：毎週水曜日 午前10時30分～11時30分
①11月コース ②12月コース（12月23日まで）
会場：娯楽室 定員：10名（申込順）
講師：星 順子氏（東京都エアロビック連盟）
申込：10月1日（木）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、滑らない靴下（滑り止め付靴下）動きやすい服装でお越しください。



『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-keirokan@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場合がございます。

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。

初めての健康太極拳



日時：10月23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：9月25日（金）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：10月23日（金）午前9時30分～11時
会場：娯楽室 定員：10名（申込順）
申込：9月25日（金）よりお電話または事務所受付
持物：綿素材の布（90cm×30cm）、手ぬぐいでも可
文庫本1冊
読書の秋！ということで今回は、ブックカバーを作ります！

練馬区健康いきいき体操

日時：10月12日、19日、26日
毎週月曜日（第1月曜日を除く）
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：9月25日（金）よりお電話または事務所受付
ご希望のお時間を1つお選びください。
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。

作ってみよう！年賀状



日時：10月8日（木）午後1時30分～4時
会場：娯楽室 定員：6名（申込順）
講師：練馬176地域・リーダーの会の皆様
申込：9月25日（金）お電話または事務所受付
持物：パソコン
※原則持ち込み。ご持参できない方はご相談ください
パソコンで年賀状を作成してみましょう！

男性のための筋力アップ講座 追加募集！

日時：10月6日（火）～3月16日（火）
毎月第1・3火曜日 午後3時～4時
※10月6日（火）、3月16日（火）は体力測定を行うため、4時30分終了となります
会場：教養室 定員：10名（申込順）講師：篠 達雄氏
申込：受付中。お電話または事務所受付まで。
持物：お飲み物、汗拭き用タオル、室内履き運動靴、当日は動きやすい服装でお越しください。
筋力アップを中心としたトレーニングを行います。

音に合わせて！楽しく運動講座

日時：10月9日（金）、22日（木）どちらも午後2時～3時
会場：娯楽室 定員：10名（申込順）
講師：若菜 真希（介護予防運動指導員）
申込：9月25日（金）お電話または事務所受付
持物：お飲み物、汗拭き用タオル、当日は動きやすい服装でお越しください。
音楽に合わせて楽しく運動しましょう！

やさしい折り紙サロン

日時：①10月6日（火）午後1時～2時30分 会場：教養室
②10月20日（火）午前9時30分～11時
会場：娯楽室 定員：各10名（申込順）
申込：9月25日（金）よりお電話または事務所受付
①または②をお選びください。内容はどちらも同じです。
持物：15cm×15cmの折り紙折り紙数枚と
17.5cm×17.5cmの折り紙数枚
※貸出はございません
今回は「お月見をしているためきとうさぎ」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。

中村卓球開放

日時：10月7日、14日、21日、28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：9月25日（金）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：10月21日（水）午後2時～2時45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：10月5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：娛樂室 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、リラッ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	10月17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	10月28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	ボランティア 講師は、当面 お休みとなります。	5名程度	書道とペン字を行います。 当面は、自習形式とさせてい ただきます。 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：娛樂室 ※10月5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	10月16日（金） 午後2時～4時 会場：娛樂室	—	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 ※10月20日（火）、 23日（金）はお休みです。 会場：娛樂室	—	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。 ※色鉛筆、消しゴムの 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：娛樂室	敬老館職員	各10名 程度	ご希望の曜日を1つ選んでご 参加ください。内容は どちらも同じです。 筆記用具、消しゴム ※貸出しはございません

10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
				<ul style="list-style-type: none"> 部屋利用抽選会 9時15分～ なかなかりんぐ 9時30分～11時30分 <p>午前カラオケお休み</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 <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>児童館 あきまつりのため、カラオケお休み</p>
4	5	6	7	8	9	10
休館日	<ul style="list-style-type: none"> 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 シンギング・リン 10時～10時30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 やさしい折り紙① 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 マスク講座 9時30分～11時30分 <p>午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> なかなかりんぐ 9時30分～11時30分 作ってみよう!年賀状 1時30分～4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 楽しく運動講座 2時～3時 作品展 1時～5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 作品展 10時～5時 囲碁サロン 終日 <p>午前カラオケお休み</p>
11	12	13	14	15	16	17
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 交通安全講座 2時～3時 <p>午後カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> なかなかりんぐ 9時30分～11時30分 	<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>
18	19	20	21	22	23	24
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② 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 楽しく学ぶ囲碁① 1時30分～3時30分 <p>午後カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> なかなかりんぐ 9時30分～11時30分 楽しく運動講座 2時～3時 <p>午後カラオケお休み</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>
25	26	27	28	29	30	31
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 <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 フラワーポランティア 10時～11時30分 楽しく学ぶ囲碁② 1時30分～3時30分 <p>午後カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> なかなかりんぐ 9時30分～11時30分 	<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>