

# 中村敬老館便り 1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。



新年あけましておめでとうございます。  
中村敬老館は、令和3年1月4日（月）から  
通常開館いたします。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



中村敬老館 職員一同

## NEW ただいま青春まっさかり！絵本たのしみ会

日時：1月9日（土）午前11時～11時45分  
会場：教養室 定員：14名（申込順）  
講師：絵本たのしみ会の皆様  
申込：12月25日（金）よりお電話または事務所受付  
落語やお正月にぴったりの作品を読み聞かせさせていただきます。  
絵本の世界へ皆様をお連れいたします！



## NEW 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：1月22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：12月25日（金）よりお電話または事務所受付 持物：筆記用具  
今回は、「茨木のり子さんの詩」を読みます。  
※マスク着用で実施いたします



『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、  
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。マウスガード不可）※入館するときは靴下も着用ください。

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。

### やさしい折り紙サロン

日時：①1月5日（火）午後1時～2時30分

会場：教養室

②1月19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：12月25日（金）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

今回は来年の干支「うし」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：1月6日、13日、20日、27日

毎週水曜日 午前9時～正午

会場：教養室 定員：各10名（申込順）

申込：12月23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。

### 初心者パソコン相談会

日時：1月14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：12月25日（金）～1月7日（木）までに

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。

### 3B体操（2回コース）追加募集

日時：1月7日（木）、14日（木）第1、第2木曜日

①午後2時～2時30分 ②午後2時45分～3時15分

会場：教養室 定員：各10名（申込順）

講師：加藤 早苗氏（日本3B体操協会）

申込：お申込み受付中！お電話または事務所受付にて

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。

### 小物作り教室

日時：1月22日（金）午前9時30分～11時

会場：娯楽室 定員：10名（申込順）

申込：12月25日（金）よりお電話または事務所受付

持物：定規、ボールペン

今回は「ハート型の香り袋」を作ります



### 初めての健康太極拳

日時：1月22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：12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、

当日は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。

### しのさんのゆったり体操

日時：1月12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：各13名（申込順）

講師：篠 達雄氏

申込：12月25日（金）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。

### 練馬区健康いきいき体操

日時：1月18日（月）、25日（月）

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：12月25日（金）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。

申込不要

### 楽多舎 出張講座 CAFE de 脳活

日時：1月20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：1月18日（月）午前10時～10時30分 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・注意点
カラオケ開放	原則毎週火曜日～土曜日 午前9時～午後4時30分 (正午～午後1時は休止) 会場：娯楽室 ※月曜日と祝日はお休み。 日によってお休みの場合がございます	-	10名程度	・マスクまたはフェイスシールド着用でご利用ください。 ・人に向かって発声せず、横向きで歌うようお願いいたします。 ※詳しくは、ご来館の際に職員が説明いたします。
健康チェックの日	1月16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	看護師による健康相談、体力測定や体組成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	1月27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。 軍手、シャベル、虫よけスプレー、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。
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 ※1月11日（月）はお休みです	ボランティア講師は、 <u>当面お休みとなります。</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。 ※道具の貸出はございません。
中村体操	毎週月曜日 午前9時30分～10時 会場：娯楽室 ※1月11日（月）はお休みです ※1月18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～「シンキング・リンで音浴タイム」を開催します。（定員あり）	敬老館職員  「シンキング・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」などを行います。 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。
輪投げ開放	1月15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) ※1月2日（土）はお休みです	-	6名	皆様に囲碁を楽しめます。
大人の塗り絵サロン	毎週火曜日と金曜日 午前9時～正午 ※1月1日（金）、19日（火）、22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 ※貸出はございません
気軽に脳トレ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 ※1月1日（金）はお休みです	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。 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 ※1月2日（土）はお休みです	-	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。



# 1月中村敬老館カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。 <b>なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。</b></li> <li>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、広報誌等でお知らせいたします。</li> </ul>				年末年始のため 休館させていただきます ※令和3年1月4日(月)より 通常開館いたします	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	カラオケ × 囲碁、将棋 午前× 午後○	カラオケ 午前× 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○	カラオケ ○ 麻雀 ○	カラオケ 午前× 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○
	<ul style="list-style-type: none"> <li>部屋利用抽選会 9時15分～</li> <li>書とペン字(自習) 9時～正午</li> <li>中村体操 9時30分～10時</li> <li>お口すっきり体操 2時～3時30分</li> </ul>	<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>やさしい折り紙① 1時～2時30分</li> <li>男性のための筋力アップ講座 3時～4時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑪ 10時～正午</li> </ul>	なかなかリビング 9時30分～正午 <ul style="list-style-type: none"> <li>3B体操 ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分</li> </ul>	<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>中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>絵本楽しむ会 11時～11時45分</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul>
10	11	12	13	14	15	16
休館日	祝日 休館日 ※成人の日	カラオケ × 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○	カラオケ 午後× 麻雀 ○	カラオケ × 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○
		<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>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑫ 10時～正午</li> </ul>	なかなかリビング 9時30分～正午 <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン相談会 ①1時30分～2時20分 ②2時30分～3時20分</li> <li>3B体操 ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分</li> </ul>	<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>中村リサイクルクラブ 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>
17	18	19	20	21	22	23
休館日	カラオケ × 囲碁、将棋 ○	カラオケ 午前× 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○	カラオケ ○ 麻雀 ○	カラオケ × 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○
	<ul style="list-style-type: none"> <li>書とペン字(自習) 9時～正午</li> <li>中村体操スペシャル版 9時30分～10時30分</li> <li>シンキング・リン 10時～10時30分</li> <li>健康いきいき体操 2時～2時30分 2時45分～3時15分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やさしい折り紙② 9時30分～11時</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>男性のための筋力アップ講座 3時～4時</li> </ul> 塗り絵サロン お休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑬ 10時～正午</li> </ul>	なかなかリビング 9時30分～正午	<ul style="list-style-type: none"> <li>小物作り教室 9時30分～11時</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>健康太極拳 1時30分～2時30分</li> <li>音読講座 2時～3時</li> </ul> 塗り絵サロン お休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul>
24	25	26	27	28	29	30
休館日	カラオケ × 囲碁、将棋 ○	カラオケ 午前× 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○	カラオケ ○ 麻雀 ○	カラオケ 午前× 麻雀 ○	カラオケ 午前× 囲碁、将棋 ○
	<ul style="list-style-type: none"> <li>書とペン字(自習) 9時～正午</li> <li>中村体操 9時30分～10時</li> <li>健康いきいき体操 2時～2時30分 2時45分～3時15分</li> </ul>	<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>卓球開放 9時～正午</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑭ 10時～正午</li> <li>フラワーボランティア 10時～11時30分</li> </ul>	なかなかリビング 9時30分～正午	<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>中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul>
31	囲碁・将棋開放：月・水・土 午前9時～正午/午後1時30分～午後4時(消毒作業を含む) 麻雀開放：火・木・金(麻雀開放は事前予約が必要です) 午前9時30分～正午/午後1時30分～午後4時(消毒作業を含む) ※囲碁、将棋開放、麻雀開放とも正午～午後1時30分は清掃のためお休みです					