

中村敬老館便り5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してから入館をお願いいたします。
 未登録の方は、利用証作成が必要なため身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。



NEW ただいま青春まっさかり！絵本のしむ会

日時：5月22日（土）午前11時～11時45分 会場：教養室 定員：10名（申込順）
 講師：「絵本をたのしむ会」の皆様 申込：5月6日（木）よりお電話または事務所受付
 絵本の世界を味わっていただくとともに、絵本の魅力を知って頂けます。



NEW 中村敬老館×貫井図書館 声に出して読もう！健康音読講座

日時：5月14日（金）第2金曜日 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：4月26日（月）よりお電話または事務所受付
 持物：筆記用具 ※マスク着用で行います
 今回は、「方丈記」を読みます。

しのさんのゆったり体操

日時：5月11日（火）第2火曜日
 午前9時30分～10時30分 会場：教養室
 定員：10名（申込順）講師：篠 達雄氏
 申込：4月28日（水）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
 ※「ゆったり体操」お申し込みの場合、「しっかり
 体操」はご参加できかねます。



しのさんのしっかり体操

日時：5月25日（火）第4火曜日
 午前9時30分～10時30分 会場：教養室
 定員：10名（申込順）講師：篠 達雄氏
 申込：5月8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、当日は動きやすい
 服装でお越しください
 ※「しっかり体操」お申し込みの場合、「ゆったり体
 操」はご参加できかねます。
 ※「ゆったり体操」よりもパワーアップした内容です。



※今月は第1火曜日が祝日の為、
 1週ずつ開催がずれています

やさしい折り紙サロン

2回目の折り紙サロンの時間
 が5月から変わります！

日時：①5月11日（火）第2火曜日 午後1時～2時30分 会場：教養室
 日時：②5月25日（火）第4火曜日 午前10時～11時30分 会場：娯楽室
 定員：各10名（申込順）
 申込：①4月27日（火）、②5月1日（土）よりお電話または事務所受付
 ①または②のどちらかの参加になります。内容はどちらも同じです。
 持物：折り紙数枚（15cm×15cmのもの） ※貸し出しはございません。
 今回は「あやめ」を作ります。



『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-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狹窪行き関東バス
 「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。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。
・現在、館内での飲食は禁止とさせていただきます。（水分補給は可能です）



事前予約講座一覧

- ・事業にご参加するには、利用登録証が必要となります。お持ちでない方は、身分証明書をお持ちのうえ、事務所窓口までお越しください。利用登録証をお作りいたします。
- ・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。
- ・5月の「楽多舎 出張講座 CAFE de 脳活」「ヨガ教室」は、お休みさせていただきます。
- ・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。

歌声コーラス

日時：5月20日（木）第3木曜日

- ①午後2時30分～3時5分
- ②午後3時20分～3時55分

会場：娯楽室

定員：各12名（申込順）

※ソプラノかアルトどちらかお選びください。

講師：吉山 紀子氏、陽 幸恵氏

申込：5月1日（土）よりお電話または

事務所受付

①または②のどちらか一つをお選びください。

持物：お飲み物

※マスク着用で行います。



練馬区健康いきいき体操

日時：5月10日、17日、24日、31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：4月28日（水）よりお電話または

事務所受付

①または②のどちらか一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。

名曲をうたおう

日時：5月27日（木）第4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：娯楽室 定員：各10名（申込順）

講師：長島 実奈氏

申込：5月7日（金）よりお電話または

事務所受付

①または②のどちらか一つをお選びください。

持物：お飲み物

※マスク着用で行います。



健康太極拳

日時：5月28日（金）第4金曜日

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：5月8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

当日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。



中村卓球開放

日時：5月12日、19日 水曜日 午前9時～正午

会場：教養室 定員：各10名（申込順）

申込：4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。

パソコン相談会

日時：5月13日（木）第2木曜日

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：練馬区176地域ITリーダー会の皆様

申込：4月27日（火）よりお電話または事務所受付

①または②のどちらか一つをお選びください。

小物作り教室

日時：5月28日（金）第4金曜日 午前9時30分～11時 会場：娯楽室

定員：10名（申込順）

申込：5月7日（金）よりお電話または事務所受付 持物：なし

今回は「サークル型ボックス」を作ります。



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。

事業名	実施日	講師	定員	内容・持ち物・注意点
カラオケ開放	毎週火曜日～土曜日 午後1時～4時30分 ※5月14日(金)、21日(金)は お休みです。 木曜日 午前9時～正午 ※5月6日(木)のみ午後も開放し ております。 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	5月15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。
なかむら モクレンの会 (旧・フラワー ボランティア)	5月26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	-	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	<u>ボランティア</u> 講師は、 <u>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、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	敬老館職員	10名程度	ストレッチや筋トレ、「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	5月21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 ※5月25日(火)・5月28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	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。
ピンポンの日	5月26日(水) 午前9時～正午 会場：教養室	小林昌子氏	6名程度	卓球初心者の方向けの卓球開放です。 お飲み物、汗拭きタオル、室内履き、ラ ケット等をお持ちください。 ※マスク着用で行います。

5月中村敬老館カレンダー ※24日と31日に行う講座は同じです。

日	月	火	水	木	金	土
<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、広報誌等でお知らせいたします。 						1
<ul style="list-style-type: none"> 【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 						カラオケ 午前× 囲碁○
2	3	4	5	6	7	8
休館日	祝日 休館日 ※憲法記念日	祝日 休館日 ※みどりの日	祝日 休館日 ※こどもの日	カラオケ○ 麻雀○	カラオケ 午前× 麻雀○	カラオケ 午前× 囲碁○
				なかなかリピング 9時30分～正午	<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 	<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
9	10	11	12	13	14	15
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 午後× 麻雀○	カラオケ× 麻雀○	カラオケ 午前× 囲碁○
	<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 ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分 	<ul style="list-style-type: none"> 塗り絵サロン 9時～正午 しのさんの ゆったり体操 9時30分～10時30分 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 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 楽しく学ぶ囲碁④ 10時～正午 	なかなかリピング 9時30分～正午	<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 健康音読講座 2時～3時 	<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
16	17	18	19	20	21	22
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 午後× 麻雀○	カラオケ× 麻雀○	カラオケ 午前× 囲碁○
	<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 ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15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 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球開放 9時～正午 楽しく学ぶ囲碁⑤ 10時～正午 	なかなかリピング 9時30分～正午	<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 	<ul style="list-style-type: none"> 中村リサイクルクラブ 9時～正午 絵本たのしみ会 11時～11時45分 囲碁サロン 終日
23/30	24/31	25	26	27	28	29
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 午後× 麻雀○	カラオケ 午前× 麻雀○	カラオケ 午前× 囲碁○
	<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 ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分 	<ul style="list-style-type: none"> やさしい折り紙② 10時～11時30分 しのさんの しっかり体操 9時30分～10時30分 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 塗り絵サロンお休み	<ul style="list-style-type: none"> ピンボンの日 9時～正午 楽しく学ぶ囲碁⑥ 10時～正午 なかむらモクレンの会 10時～11時30分 	なかなかリピング 9時30分～正午	<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 塗り絵サロンお休み	<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