

# 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。



## 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4年1月4日（火）から通常開館します。

本年もどうぞよろしくお祈りいたします。 中村敬老館職員一同



## やさしい折り紙サロン

日時：①1月7日（金）第1金曜日 午前10時～11時30分 会場：教養室

②1月18日（火）第3火曜日 午前10時～11時30分 会場：娛樂室

①または②のどちらかをお選びください。

定員：各10名（申込順） 持物：お飲み物

申込：12月20日（月）よりお電話または事務所受付

**【マジックフラワー】を作ります**

**※1月はやさしい折り紙サロン①**

**の日にちと時間が  
変わっています！**

## 歌声コーラス

日時：1月20日（木）第3木曜日

①午後2時～2時35分

②午後2時50分～3時25分

①または②のどちらかをお選びください。

会場：娛樂室 講師：吉山 紀子氏

定員：各12名（申込順）

※ソプラノかアルトかお選びください。

持物：お飲み物 ※マスク着用で行います。

申込：12月27日（月）よりお電話または事務所受付



## 名曲を歌おう

日時：1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

①または②のどちらかをお選びください。

会場：娛樂室 講師：長島 実奈氏

持物：お飲み物 定員：12名（申込順）

※不織布のマスク着用で行います。

申込：1月7日（金）よりお電話または事務所受付

## 思い出の写真を募集中

20歳の頃のお気に入りの服を着た写真などを集めております。

今後の事業開催時に使用予定です。



**新型コロナウイルス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。**

## 『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)

年未年始(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。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。
- ・1月の「ヨガ教室」はお休みと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。



### 小物作り教室

日時：1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） 持物：お飲み物、洗濯バサミ5つ

申込：1月7日（金）よりお電話または事務所受付

【和紙で作るお花のフローチ】  
を作ります

### 中村卓球開放

日時：1月5日、12日、19日（水）午前9時～正午

会場：教養室 定員：各10名（申込順）

持物：お飲み物、汗拭きタオル、室内履き

ラケットなどの卓球の道具

動きやすい服装でお越しください。

申込：12月22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。

大声を出す、ダブルス、ハイタッチは禁止。

プレイヤー以外はマスク着用での待機にご協力ください。

### ピンポンの日

日時：1月26日（水）第4水曜日 午前9時～正午

会場：教養室 定員：10名（申込順）

持物：お飲み物、汗拭きタオル、室内履き、ラケット

動きやすい服装でお越しください。

申込：1月5日（水）よりお電話または事務所受付

※卓球経験者は中村卓球開放にご参加ください。

ピンポンの日は卓球初心者向けの卓球開放です。

大声を出す、ダブルス、ハイタッチは禁止。

プレイヤー以外はマスク着用での待機にご協力ください。

### しのさんのゆったり体操

日時：1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

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。

申込：12月24日（金）よりお電話または事務所受付

※しのさんのしっかり体操にご参加の方は

申込できません。



### しのさんのしっかり体操

日時：1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

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。

申込：1月8日（土）よりお電話または事務所受付

※しのさんのゆったり体操にご参加の方は

申込できません。

### 太極拳教室

日時：1月14日（金）第2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：南谷 充慶氏

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。

申込：12月25日（土）よりお電話または事務所受付

※健康太極拳にご参加の方は申込できません。

### 健康太極拳

日時：1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

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。

申込：1月8日（土）よりお電話または事務所受付

※太極拳教室にご参加の方は申込できません。

### 初心者パソコン相談会

日時：1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

①または②のどちらかをお選びください。

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

持物：お飲み物

申込：12月23日（木）～1月6日（木）までお電話または事務所受付



# 事前予約講座一覧②

## 練馬区健康いきいき体操

日時：1月17日、24日、31日（月）  
全3回 毎週月曜日  
①午後2時～2時30分  
②午後2時45分～3時15分  
①または②のどちらかをお選びください。  
会場：娯楽室 定員：各10名（申込順）  
講師：高崎 仁子氏  
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。  
申込：12月28日（火）より  
お電話または事務所受付

## 気軽にスマートフォン なんでも相談会

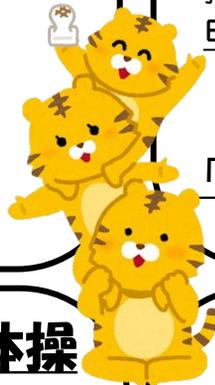
日時：1月12日（水）、1月21日（金）  
第2水曜日、第3金曜日  
①9時～9時30分 ②9時30分～10時  
③10時～10時30分 ④10時30分～11時  
⑤11時～11時30分 ⑥11時30分～正午  
①～⑥のどれかをお選びください。  
会場：休養室 定員：各1名（申込順）  
持物：ご自身のスマートフォン  
申込：12月24日（金）より  
お電話または事務所受付

## ただいま青春まっさかり！ 絵本たのしむ会

日時：1月8日（土）第2土曜日  
午前11時～11時45分  
会場：教養室 定員：10名（申込順）  
講師：絵本たのしむ会の皆様  
持物：お飲み物  
申込：12月22日（水）より  
お電話または事務所受付

## 声に出して読もう！ 健康音読講座

日時：1月21日（金）第3金曜日  
午後2時～3時  
会場：娯楽室 定員：12名（申込順）  
講師：貫井図書館職員の皆様  
持物：お飲み物  
申込：12月27日（月）より  
お電話または事務所受付  
**ハンス・ウィルヘルム**  
「ずーっとずっとだいすきだよ」  
を読みます。



## しのさんのゆったり体操 オンライン

日時：1月21日（金）第3金曜日  
午前10時～11時  
会場：娯楽室またはご自宅（Zoom）  
定員：娯楽室→10名（申込順）  
ご自宅（Zoom）→定員なし  
講師：篠 達雄氏  
持物：お飲み物、汗拭きタオル  
動きやすい服装  
申込：12月28日（火）より  
お電話または事務所受付

## 音に合わせて 楽しく運動講座

日時：1月4日、11日、18日（火）  
全3回（第4火曜日を除く）  
午後2時～3時  
会場：娯楽室  
講師：敬老館職員  
（介護予防運動指導員）  
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。  
定員：10名（申込順）  
申込：12月20日（月）より  
お電話または事務所受付



# 注目講座

## きらきらボディ 椅子に座って楽しく動こう

日時：①1月5日（水）、②1月12日（水）  
午後2時30分～3時30分

①または②のどちらかをお選びください。

会場：教養室 定員：各12名（申込順）

講師：蝦名 美和氏

持物：お飲み物、汗拭きタオル

上履き（持っている場合）

動きやすい服装でお越しください

申込：12月21日（火）より

お電話または事務所受付

## 身体と心をリフレッシュ ベリーダンス体験

日時：1月19日、26日（水）全2回  
午後2時30分～3時30分

会場：教養室 定員：12名（抽選）

講師：蝦名 美和氏

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。

申込：12月25日（土）～1月14日（金）

までお電話または事務所受付

※抽選結果は

1月15日（土）～1月18日（火）までに

ご当選者のみにお電話でご連絡いたします。

## 街かどケアカフェ出張講座

日時：1月25日（火）第4火曜日  
午後2時～3時

会場：教養室 定員：12名（申込順）

講師：豊玉地域包括支援センター

持物：お飲み物

申込：1月5日（水）より

お電話または事務所受付

**ニフプロのカードゲームを  
体験できます。**

## ねりま お口すっきり体操

日時：1月31日（月）第5月曜日  
午前10時30分～12時

会場：娯楽室 定員：12名（申込順）

講師：小俣 淳子氏（健康運動指導士）

小林氏（歯科衛生士）

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。

申込：1月11日（火）より

お電話または事務所受付

**歯ブラシのプレゼントが  
あります。**

## 腰痛予防教室

日時：1月8日（土）第2土曜日  
午後2時～3時

会場：娯楽室 定員：10名（抽選）

講師：FILLトシ

高野 皓平氏、佐々木 直人氏

持物：お飲み物、汗拭きタオル

ヨガマット（またはバスタオル）

動きやすい服装でお越しください。

申込：12月21日（火）～1月6日（木）

までお電話または事務所受付

※抽選結果は 1月7日（金）に

ご当選者のみにお電話でご連絡いたします。

## 血管年齢測定会

日時：1月24日（月）第4月曜日  
午後2時30分～4時

会場：休養室 持物：お飲み物

定員：15名程度

講師：中村橋地域包括支援センター

中野 美智恵氏（保健師）

**申込不要で参加できます！**

**保健師による血管年齢測定  
お一人5分～10分程度**

# 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
健康 チェックの日	1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。
気軽に楽しむ 書とペン字 特別版	1月22日(土) ①午前9時～10時30分(書道) ②午前10時30分～12時(ペン字) ※時間内の入退室は自由にできます。 会場：教養室	保坂 有希子氏	各10名 程度	講師の方からの添削指導を受けることが出来ます。 持物：①道具一式、墨汁、半紙、 新聞紙 ②筆記用具 ※貸し出しはございません。
なかむら モクレンの会 (旧・フラワー ボランティア)	1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 ※1月3日、10日(月)は お休みです。 会場：休養室		5名程度	書道とペン字ができます。 自習形式となります。 書道をする方は道具一式、墨汁、半紙 新聞紙をお持ちください。 ※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 ※1月3日、10日(月)は お休みです。 会場：娯楽室	敬老館職員	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21日(金) 午後2時～4時 会場：教養室	-	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 午前9時～午後4時 ※1日(土)はお休みです。 (正午～1時30分まで 清掃のためお休み)	-	6名	皆様で囲碁を楽しみます。
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	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
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18日(火)、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
中村 リサイクル クラブ	毎週土曜日 午前9時～正午 ※1日(土)はお休みです。 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。
楽多舎 出張講座 Café de 脳活	1月19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)	敬老館職員		楽多舎にて脳トシを行います。 ※会場は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」にお越しください。
カラオケ開放	毎週火曜日～土曜日 午後1時～4時 ※1月1日、8日(土)、21日(金) 4日、11日、18日(火) はお休みです。 木曜日 午前9時～正午 会場：娯楽室 ※月曜日と祝日はお休み。 日によってお休みになる場合がございます。		10名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスクまたはフェイスシールド着用でご利用ください。</li> <li>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。</li> </ul> ※詳しくは、ご来館の際に職員が説明いたします。

# 1月中村敬老館カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2	3	4	5	6	7	8
年始 休館日		カラオケ× 麻雀午前×	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× 囲碁○
		<ul style="list-style-type: none"> <li>部屋利用抽選会 9時15分～</li> <li>塗り絵サロン 9時～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> <li>楽しく運動 2時～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑪ 10時～</li> <li>きらきらボディ① 2時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかりピング 9時30分～正午</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塗り絵サロン 9時～</li> <li>折り紙サロン① 10時～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～</li> <li>絵本たのしみ会 11時～</li> <li>腰痛予防教室 2時～</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul>
9	10	11	12	13	14	15
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○	カラオケ午前× 麻雀○	カラオケ午前× 囲碁○
		<ul style="list-style-type: none"> <li>塗り絵サロン 9時～</li> <li>しのさんの ゆったり体操 9時30分～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> <li>楽しく運動 2時～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～</li> <li>スマートフォン相談会 9時～</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑫ 10時～</li> <li>きらきらボディ② 2時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかりピング 9時30分～正午</li> <li>パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塗り絵サロン 9時～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> <li>太極拳教室 1時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～</li> <li>健康チェックの日 9時30分～</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul>
16	17	18	19	20	21	22
休館日	カラオケ× 囲碁、将棋○	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○
	<ul style="list-style-type: none"> <li>書とペン字（自習） 9時～</li> <li>中村体操 9時30分～</li> <li>健康いきいき体操 ①2時～ ②2時45分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>折り紙サロン② 10時～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> <li>楽しく運動 2時～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑬ 10時～</li> <li>ベリーダンス体験 2時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかりピング 9時30分～正午</li> <li>歌声コーラス ①2時～ ②2時50分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塗り絵サロン 9時～</li> <li>スマートフォン相談会 9時～</li> <li>しのさんオンライン 10時～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> <li>輪投げ 2時～</li> <li>音読講座 2時～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～</li> <li>書とペン字特別版 ①9時～（書道） ②10時30分～（ペン字）</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul>
23	24	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"> <li>書とペン字（自習） 9時～</li> <li>中村体操 9時30分～</li> <li>健康いきいき体操 ①2時～ ②2時45分～</li> <li>血管年齢測定会 2時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塗り絵サロン 9時～</li> <li>しのさんの しっかり体操 9時30分～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> <li>街かどケアカフェ 2時～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピンボンの日 9時～</li> <li>楽しく学ぶ囲碁⑭ 10時～</li> <li>モクレンの会 10時～</li> <li>ベリーダンス体験 2時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかりピング 9時30分～正午</li> <li>名曲を歌おう ①2時～ ②2時45分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小物作り教室 9時30分～</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～</li> <li>健康太極拳 1時30分～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul>
30	31	<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。なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。</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>				
休館日	カラオケ× 囲碁、将棋○	<ul style="list-style-type: none"> <li>※年末年始のため令和3年12月29日（水）～令和4年1月3日（月）まで休館いたします。</li> <li>令和4年1月4日（火）より通常開館します。</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>書とペン字（自習） 9時～</li> <li>中村体操 9時30分～</li> <li>お口すっきり体操 10時30分～</li> <li>健康いきいき体操 ①2時～ ②2時45分～</li> </ul>					