

# 中村敬老館便り 9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。



## 音に合わせて！楽しく運動講座

日時：9月13日、27日（月） 第2月曜日、第4月曜日 全2回 午後2時～3時  
 会場：娯楽室 定員：10名（申込順） 講師：敬老館職員（介護予防運動指導員）  
 申込：8月28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。  
 ※8月に参加した方は申込できません。



## ヨガ教室

日時：9月6日（月）第1月曜日  
 ①午後1時30分～2時30分  
 ②午後2時45分～3時45分  
 ①または②のどちらかをお選びください。  
 会場：娯楽室 講師：中村 尚美氏  
 定員：各10名（申込順）  
 申込：8月21日（土）よりお電話または事務所受付  
 持物：ヨガマット（またはバスタオル）、お飲み物  
 当日は動きやすい服装でお越しください。

## 歌声コーラス

日時：9月16日（木）第3木曜日  
 ①午後2時30分～3時05分  
 ②午後3時20分～3時55分  
 ①または②のどちらかをお選びください。  
 会場：娯楽室 講師：吉山 紀子氏、陽 雪恵氏  
 定員：各12名（申込順）  
 ※ソプラノかアルトかお選びください。  
 申込：9月1日（水）よりお電話または事務所受付  
 持物：お飲み物 ※マスク着用で行います。

## やさしい折り紙サロン

日時：①9月7日（火）第1火曜日  
 午後1時～2時30分 会場：教養室  
 ②9月21日（火）第3火曜日  
 午前10時～11時30分 会場：娯楽室  
 ①または②のどちらかをお選びください。  
 申込：①8月21日（土）、②9月1日（水）  
 よりお電話または事務所受付  
 定員：各10名（申込順） 持物：お飲み物  
 今回は「踊るかえるちゃん」を作ります。

## ただいま青春まっさかり！ 絵本たのしみ会

日時：9月11日（土）第2土曜日  
 午前11時～11時45分  
 会場：教養室 講師：絵本たのしみ会の皆様  
 定員：10名（申込順）  
 申込：8月24日（火）よりお電話または事務所受付  
 持物：お飲み物

## 9月20日（月）敬老の日 中村敬老館は開館しております。

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。  
 最新情報は、中村敬老館のホームページをご覧ください。



### 【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。
- ・9月の「名曲をうたおう」は、祝日と重なるためお休みさせていただきます。また、9月の「健康いきいき体操」も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。

### 小物作り教室

日時：9月24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：9月7日（火）よりお電話または事務所受付  
持物：お飲み物、洗濯バサミ4コ ※8月に参加した方は申込できません。

好評のため8月に引き続き  
「小物入れバスケット」  
を作ります！

### 中村卓球開放

日時：9月1日、8日、15日、29日（水）  
午前9時～正午  
定員：各10名（申込順）会場：教養室  
申込：8月25日（水）よりお電話または事務所受付  
※原則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。  
大声を出す、ダブルス、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ください。



### ピンポンの日

日時：9月22日（水）第4水曜日  
午前9時～正午  
定員：6名（申込順） 会場：教養室  
講師：小林 昌子氏  
申込：9月7日（火）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、室内履き、ラケット等  
※マスク着用で行います。  
※中村卓球開放に参加の方は申込できません。  
※卓球経験者は中村卓球開放にご参加ください。  
卓球初心者向けの卓球教室です。

### しのさんのゆったり体操

日時：9月14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：8月28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。

### しのさんのしっかり体操

日時：9月28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：9月8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。

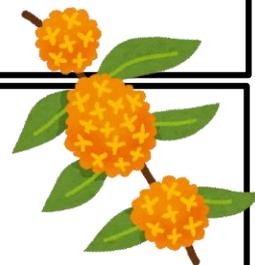
※どちらか1つの体操をお選びください。両方の参加はできません。

### 太極拳教室

日時：9月10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  
申込：8月27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。  
※健康太極拳に参加の方は申込できません。

### 健康太極拳

日時：9月24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：9月8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。  
靴下、マスク着用でご参加ください。  
※太極拳教室に参加の方は申込できません。



### 初心者パソコン相談会（開催予定）

日時：9月9日（木）第2木曜日  
①午後1時30分～2時30分  
②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：娯楽室 定員：各20名（申込順）  
講師：練馬区ITリテラシー推進会の皆様  
持物：お飲み物  
申込：8月25日（水）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：9月8日（水）第2水曜日  
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～12時  
①～⑥のどれかのお時間をお選びください。  
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、お飲み物  
申込：8月25日（水）よりお電話または事務所受付  
※基本的に無料ですが、通信料がかかる場合がございます。



9月

# 注目講座のご紹介①



## 敬老月間 Zoomでつながろう 100人体操～スローエアロビック～

日時：9月3日（金）午前10時30分～11時15分

会場：娯楽室またはご自宅（Zoom）定員：10名程度（申込順）

講師：東京都エアロビック連盟 浅山氏、吉村氏

申込：8月20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。

【ご自宅（Zoom）での受講をご希望の方】

Zoomアプリのインストールをお願いします。

基本的に無料ですが、通信料がかかる場合がございます。

※ Zoomでの受講方法を知りたい方は申込時にご相談ください。



## オンライン工場見学 ～JAL工場見学 SKY MUSEUM～

日時：9月20日（月）午前11時～12時

会場：娯楽室（中村敬老館からのZoomの配信はございません）

講師：JAL（日本航空株式会社） 定員：12名（申込順）

申込：9月3日（金）よりお電話または事務所受付

持物：お飲み物

オンラインでJALの工場内部をご紹介します。

## 3館合同オンライン講座 ～特殊詐欺被害防止対策～

日時：9月20日（月）午後3時～4時

会場：娯楽室またはご自宅（Zoom） 講師：練馬警察職員

定員：10名程度（申込順） 持物：お飲み物

申込：8月25日（水）よりお電話または事務所受付

【ご自宅（Zoom）での受講をご希望の方】

Zoomアプリのインストールをお願いします。

基本的に無料ですが、通信料がかかる場合がございます。

※ Zoomでの受講方法を知りたい方は申込時にご相談ください。



# 9月 注目講座のご紹介②

防災の日!

## いざという時の食に備えて ～まず「命」そして命をつなぐのは「食」～

日時：9月1日（水） 午後1時30分～2時30分

会場：娯楽室またはご自宅（Zoom） 講師：川嶋 真弓氏（豊玉保健相談所）

定員：10名程度（申込順） 持物：お飲み物

申込：8月20日（金）よりお電話または事務所受付

【ご自宅（Zoom）での受講をご希望の方】

Zoomアプリのインストールをお願いします。

基本的に無料ですが、通信料がかかる場合がございます。

※ Zoomでの受講方法を知りたい方は申込時にご相談ください。

**管理栄養士の方が講師となり、災害時の食事のことや  
サバイバルレシピの紹介などを行ってくれます。**

## 街かどケアカフェ出張講座 ～認知症予防講話～

日時：9月28日（火） 午後1時～2時 会場：教養室

講師：豊玉地域包括支援センター職員 定員：10名程度（申込順）

申込：9月6日（月）よりお電話または事務所受付

持物：お飲み物

**栄町敬老館、はつらつセンター豊玉、中村橋地域包括支援センター、  
中村敬老館の4館による合同スタンプラリー！  
参加者にはお土産がございます。**

**社会福祉士の方が講師となり、認知症になったときの生活や利用  
できるサービスについての講演を行ってくれます。**

## おらせ 作品展開催について

日時：10月8日（金） 午後1時～5時

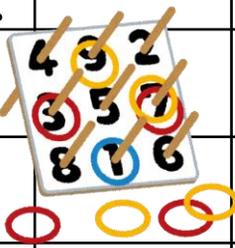
10月9日（土） 午前10時～5時 会場：教養室

申込：「作品展」に作品を展示されたい方は、9月1日（水）より  
申込書を事務所受付にて配布します。申込書にご記入のうえ、  
9月18日（土）までに中村敬老館受付にご提出ください。  
その他詳細は申込書をご確認ください。

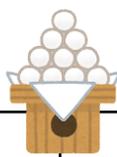
**皆様の素敵な作品をお待ちしております！**

# 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
健康 チェックの日	9月18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	9月25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)	9月22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 ※9月20日(月)はお休みです。	-	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 会場：娯楽室 ※9月20日(月)はお休みです。	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	9月17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 (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。
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	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 ※9月3日(金)、21日(火)、24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 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 (開催予定)	9月15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		楽多舎にて脳トレを行います。 ※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 (再開未定)	毎週火曜日～土曜日 午後1時～4時30分 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。

# 9月中村敬老館カレンダー



カラオケ開放の利用再開については  
中村敬老館のホームページをご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>【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)</li> <li>【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)</li> <li>※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</li> </ul>		1 カラオケ× 囲碁、将棋午前×	2 カラオケ× 麻雀○	3 カラオケ× 麻雀○	4 カラオケ× 囲碁○
			卓球開放 9時～正午	なかなかリビン 9時30分～正午	100人体操 10時30分～ 11時15分	中村リサイクル クラブ 9時～正午
			部屋利用抽選会 9時15分～		気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分	囲碁サロン 終日
5	6	7	8	9	10	11
休館日	カラオケ× 囲碁、将棋○	カラオケ× 麻雀○	カラオケ× 囲碁、将棋○	カラオケ× 麻雀○	カラオケ× 麻雀○	カラオケ× 囲碁○
	書とペン字(自習) 9時～正午	塗り絵サロン 9時～正午	卓球開放 9時～正午	なかなかリビン 9時30分～正午	塗り絵サロン 9時～正午	中村リサイクル クラブ 9時～正午
	中村体操 9時30分～10時	気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分	楽しく学ぶ囲碁⑦ 10時～正午		気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分	絵本たのしむ会 11時～ 11時45分
ヨガ教室 ①1時30分～ 2時30分 ②2時45分～ 3時45分	やさしい折り紙 サロン① 1時～2時30分	スマートフォン 相談会 9時～12時		太極拳教室 1時30分～ 2時30分	囲碁サロン 終日	
12	13	14	15	16	17	18
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○
	書とペン字(自習) 9時～正午	塗り絵サロン 9時～正午	卓球開放 9時～正午	なかなかリビン 9時30分～正午	塗り絵サロン 9時～正午	中村リサイクル クラブ 9時～正午
	中村体操 9時30分～10時	しさんの ゆったり体操 9時30分～ 10時30分	楽しく学ぶ囲碁⑧ 10時～正午	歌声コース ①2時30分～ 3時05分 ②3時20分～ 3時55分	気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分	健康チェックの日 9時30分～11時
楽しく運動講座① 2時～3時	気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分			輪投げ開放 2時～4時	囲碁サロン 終日	
19	20	21	22	23	24	25
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○	祝日 休館日 ※秋分の日	カラオケ午前× 麻雀○	カラオケ午前× 囲碁○
	オンライン 工場見学 11時～12時	やさしい折り紙 サロン② 10時～ 11時30分	ピンボンの日 9時～正午		小物作り教室 9時30分～11時	中村リサイクル クラブ 9時～正午
	特殊詐欺被害 防止対策 3時～4時	気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分	楽しく学ぶ囲碁⑨ 10時～正午		気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分	書とペン字特別版 ①9時～10時30分 (書道) ②10時30分～12時 (ペン字)
			なかむら モクレンの会 10時～ 11時30分		健康太極拳 1時30分～ 2時30分	囲碁サロン 終日
26	27	28	29	30	<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。</li> <li>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。</li> </ul>	
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○		
	書とペン字(自習) 9時～正午	塗り絵サロン 9時～正午	卓球開放 9時～正午	なかなかリビン 9時30分～正午		
	中村体操 9時30分～10時	しさんの しっかり体操 9時30分～ 10時30分	楽しく学ぶ囲碁⑩ 10時～正午			
	楽しく運動講座② 2時～3時	気軽に脳トシ 12時15分～ 12時45分				
		街かピケアカフェ 出張講座 1時～2時				