

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。



ヨガ教室

日時：10月4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）

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。

申込：9月20日（月・祝）よりお電話または事務所受付

やさしい折り紙サロン

日時：①10月5日（火）第1火曜日

午後1時～2時30分 会場：教養室

②10月19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。

定員：各10名（申込順） 持ち物：お飲み物

申込：①9月20日（月・祝）、②10月1日（金）より

お電話または事務所受付

今回は【ふくろう】を作ります。



歌声コーラス

日時：10月21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

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。

持物：お飲み物 ※マスク着用で行います。

申込：10月1日（金）よりお電話または事務所受付

名曲を歌おう

日時：10月28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。

定員：各10名（申込順） 講師：長島 実奈氏

持物：お飲み物、不織布マスク

申込：10月5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：10月13日（水）、10月15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：9月27日（月）よりお電話または事務所受付

※ご相談の内容により、通信料がかかる場合がございます。



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。

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遅延す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。
- ・10月の「健康いきいき体操」、「太極拳教室」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：10月22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） 持ち物：ボールペン、お飲み物

申込：10月5日（火）よりお電話または事務所受付

「ペン立て」を作ります。

中村卓球開放

日時：10月6日、13日、20日（水）

午前9時～正午

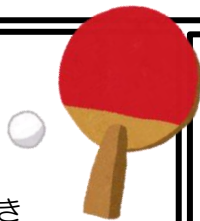
定員：各10名（申込順） 会場：教養室

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。

申込：9月29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。
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：10月27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

持物：お飲み物、汗拭きタオル、室内履き、ラケット
※マスク着用で行います。

申込：10月7日（木）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。

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：10月12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：9月28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、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：10月26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：10月6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。



ただいま青春まっさかり！

絵本たのしむ会

日時：10月23日（土）午前11時～11時45分

※毎月第2土曜日に開催していますが、
10月は第4土曜日での開催になります。

定員：10名（申込順） 会場：教養室

講師：絵本たのしむ会の皆様

持物：お飲み物

申込：10月5日（火）よりお電話または事務所受付

健康太極拳

日時：10月22日（金）第4金曜日

午後1時30分～2時30分

定員：10名（申込順） 会場：教養室

講師：轟 善雄氏

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。

申込：10月6日（水）よりお電話または事務所受付

初心者パソコン相談会 ※緊急事態宣言発出中は中止となります。

日時：10月14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：9月25日（土）よりお電話または事務所受付

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。
※10月の「書とペン字 特別版」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	10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。
なかむら モクレンの会 (旧・フラワー ボランティア)	10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	-	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。
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。
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	-	5名程度	書道とペン字が出来ます。 自習形式となります。 書道をされる方は道具一式、墨汁、半 紙、新聞紙をお持ち下さい。 ※貸し出しはございません。
輪投げ開放	10月15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	皆様に囲碁を楽しめます。
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	<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
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
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)	10月20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 (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。

10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
<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ず） 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 					1	2
<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。 					カラオケ午前× 麻雀午前× ・塗り絵サロン 9時～正午 ・部屋利用抽選会 9時15分～ ・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分	カラオケ午前× 囲碁○ ・中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・囲碁サロン 終日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	カラオケ× 囲碁、将棋○	カラオケ午前× 麻雀○	カラオケ午後× 囲碁、将棋○	カラオケ○ 麻雀○	カラオケ× 麻雀○	カラオケ午前× 囲碁○
	・書とペン字（自習） 9時～正午 ・中村体操 9時30分～10時 ・ヨガ教室 ①1時30分～2時30分 ②2時45分～3時45分	・塗り絵サロン 9時～正午 ・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 ・やさしい折り紙サロン① 1時～2時30分	・卓球開放 9時～正午 ・オンライン工場見学 1時～2時	なかなかリビング 9時30分～正午	・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 ・作品展 1時～5時	・中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・囲碁サロン 終日 ・作品展 10時～5時
10	11	12	13	14	15	16
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 ・中村体操 9時30分～10時 ・楽しく運動講座① ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分	・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	・卓球開放 9時～正午 ・スマートフォン相談会 9時～正午 ・楽しく学ぶ囲碁① 10時～正午	なかなかリビング 9時30分～正午 ・パソコン相談会 ①1時30分～2時20分 ②2時30分～3時20分	・塗り絵サロン 9時～正午 ・スマートフォン相談会 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	・中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・健康チェック 9時30分～11時 ・囲碁サロン 終日
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 ・中村体操 9時30分～10時 ・楽しく運動講座② ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分	・やさしい折り紙サロン② 10時～11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	・卓球開放 9時～正午 ・楽しく学ぶ囲碁② 10時～正午	なかなかリビング 9時30分～正午 ・歌声コーラス ①2時30分～3時5分 ②3時20分～3時55分	・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	・中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・絵本たのしむ会 11時～11時45分 ・囲碁サロン 終日
24/31	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 ・中村体操 9時30分～10時 ・楽しく運動講座③ ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分	・塗り絵サロン 9時～正午 ・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	・ピンポンの日 9時～正午 ・楽しく学ぶ囲碁③ 10時～正午 ・なかむらモクレンの会 10時～11時30分	なかなかリビング 9時30分～正午 ・名曲を歌おう ①2時～2時30分 ②2時45分～3時15分	・塗り絵サロン 9時～正午 ・いきいき体操特別版 11時～正午 ・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分	・中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・囲碁サロン 終日



注目講座のご紹介

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：10月8日（金）午後2時～3時
会場：娯楽室 講師：貫井図書館職員の皆様
定員：12名（申込順） 持物：筆記用具、お飲み物
申込：9月25日（土）よりお電話または事務所受付



今回は【宮沢賢治の詩】を読みます。

練馬区健康いきいき体操 特別版

日時：10月29日（金）午前11時～正午
会場：教養室 講師：オコイエ 浩未氏
定員：10名（申込順）
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：10月11日（月）よりお電話または事務所受付



「健康いきいき体操」の指導をしてくれます。

音に合わせて！楽しく運動講座

日時：10月11日、18日、25日（月）全3回
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 講師：敬老館職員（介護予防運動指導員）
定員：各10名（申込順、全3回参加出来る方を優先）
持物：お飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
申込：9月28日（火）よりお電話または事務所受付

音楽に合わせて体操を行います。



楽しく学ぶ囲碁教室(半年コース)

日時：令和3年10月13日(水)～令和4年3月30日(水)
毎週水曜日 午前10時～正午
(祝日、年末年始はお休み)

会場：娯楽室 定員：10名(抽選)

申込：9月22日(水)～10月5日(火)まで
お電話または事務所受付



※抽選結果につきましては、
10月9日(土)～10月12日(火)までにご当選者
のみにお電話でご連絡いたします。

階級をお持ちの方は

初級者向けの囲碁教室です。ご遠慮ください。



オンライン工場見学 ～キリンビバレッジ 湘南工場～

日時：10月6日(水) 午後1時～2時

会場：娯楽室(中村敬老館からのZoom配信はございません)

定員：12名(申込順) 持物：お飲み物、筆記用具

申込：9月27日(月)よりお電話または事務所受付

**キリン『午後の紅茶』ができるまでの様子
を見学しましょう。**

作品展のお知らせ

日時：10月8日(金) 午後1時～午後5時

10月9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
させていただく場合がございます。