

中村敬老館便り 11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。



練馬区健康いきいき体操

日時：11月8日、15日、22日、29日（月）
全4回 毎週月曜日（第1月曜日を除く）
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
当日は動きやすい服装でお越しください。
申込：10月27日（水）よりお電話または事務所受付



しのさんのゆったり体操

日時：11月9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
当日は動きやすい服装でお越しください。
申込：10月26日（火）よりお電話または事務所受付
※11月のしのさんのしっかり体操は祝日と重なったためお休みとなります。

歌声コーラス

日時：11月18日（木）第3木曜日 *時間が変わりました！*
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：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：11月2日（火）よりお電話または事務所受付

名曲を歌おう

日時：11月25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：娯楽室 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：11月5日（金）よりお電話または事務所受付



小物作り教室

日時：11月26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：なし
申込：11月5日（金）よりお電話または事務所受付

『貝のストラップ』
を作ります！

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。
- ・11月の「しのさんのしっかり体操」「気軽にスマートフォンなんでも相談会」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。

青春まっさかり！絵本のしむ会

日時：11月13日（土）午前11時～11時45分 会場：教養室 定員：10名（申込順）

講師：絵本のしむ会の皆様 持物：お飲み物 申込：10月25日（月）よりお電話または事務所受付

中村卓球開放

日時：11月10日、17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：10月27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：11月24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

当日は動きやすい服装でお越しください。

※マスク着用で行います。

申込：11月6日（土）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教室です。

ヨガ教室

日時：11月1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 定員：各10名（申込順）

講師：中村 尚美氏

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：10月20日（水）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：①11月2日（火）第1火曜日

午後1時～2時30分 会場：教養室

②11月16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） 持物：お飲み物

申込：①10月20日（水）、②11月1日（月）より

お電話または事務所受付

今回は【能装束】を作ります。

太極拳教室

日時：11月12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

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26日（火）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：11月26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

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：11月6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：11月11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：10月25日（月）～11月4日（木）までお電話または事務所受付



注目講座のご紹介

オンライン工場見学 ～カルビー 北海道工場～

日時：11月10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：カルビー北海道工場

定員：娯楽室→12名（申込順）
ご自宅（Zoom）→定員なし

持物：お飲み物

申込：10月27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。



**北海道と中村敬老館が中継で繋がります。
ポテトチップスが出来るまでを見学しましょう！**

街かどケアカフェ出張講座

日時：11月16日（火）午後2時～3時

会場：教養室 定員：10名（申込順）

講師：体操講師、
豊玉地域包括支援センター職員

持物：お飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

申込：11月2日（火）よりお電話または事務所受付

**「いきがい体操」と「なんでも相談会」
を行います。**



理学療法士と一緒にやる健康作り

～フレイル予防～

日時：11月24日（水）午後2時～3時

会場：娯楽室またはご自宅（Zoom）

講師：理学療法士協会練馬支部 理学療法士

定員：娯楽室→10名（抽選）

ご自宅（Zoom）→定員なし

持物：お飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

申込：11月1日（月）～11月15日（月）まで

お電話または事務所受付

※抽選結果につきましては、

11月19日（金）～11月22日（月）までに
ご当選者のみに電話でご連絡いたします。

【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。



腰痛改善講話と

ピアノによる健康音楽でリフレッシュ

日時：11月30日（火）午後2時～4時

会場：娯楽室 定員：10名（申込順）

講師：はつらつシニア活躍応援塾生

「腰痛対策グループ」の皆様

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

申込：11月10日（水）よりお電話または事務所受付



腰痛改善の講話・音楽会の2部制です。

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	11月20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	11月27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 ことができます。 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)	11月10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	-	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	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	11月19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 ※11月16日(火)、26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)	11月17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 (開催予定)	毎週火曜日～土曜日 午後1時～4時 ※11月10日(水)、24日(水)、 30日(木)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。

11月中村敬老館カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	カラオケ× 囲碁、将棋午前×	カラオケ午前× 麻雀○	祝日 休館日 ※文化の日	カラオケ○ 麻雀○	カラオケ午前× 麻雀○	カラオケ午前× 囲碁○
	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋利用抽選会 9時15分～ ・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 	<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 ・やさしい 折り紙サロン① 1時～2時30分 		<ul style="list-style-type: none"> ・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
7	8	9	10	11	12	13
休館日	カラオケ× 囲碁、将棋○	カラオケ午前× 麻雀○	カラオケ× 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"> ・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 	<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 ・なかむら モクレンの会 10時～11時30分 ・オンライン 工場見学 1時30分～ 2時30分 	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなかリピング 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 	<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 ・太極拳教室 1時30分～ 2時30分 	<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
14	15	16	17	18	19	20
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 折り紙サロン② 10時～ 11時30分 ・気軽に脳トレ 12時15分～ 12時45分 ・街かどケアカフェ 出張講座 2時～3時 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなかリピング 9時30分～正午 ・歌声コーラス ①2時～2時35分 ②2時50分～ 3時25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 ・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 ・健康チェックの日 9時30分～11時 ・囲碁サロン 終日
21	22	23	24	25	26	27
休館日	カラオケ× 囲碁、将棋○	祝日 休館日 ※勤労感謝 の日	カラオケ× 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"> ・ピンボンの日 9時～正午 ・楽しく学ぶ囲碁⑥ 10時～正午 ・理学療法士 オンライン 2時～3時 	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなかリピング 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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・中村リサイクル クラブ 9時～正午 ・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） ・囲碁サロン 終日
28	29	30	<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 			
休館日	カラオケ× 囲碁、将棋○	カラオケ× 麻雀○				
	<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 ・腰痛改善講話 2時～4時 	<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。 			

