

# 中村敬老館便り 3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。



## 中村敬老館休館のお知らせ

中村敬老館は、4月1日（金）より機能転換工事のため休館します。  
 来年4月からは、街かどケアカフェ・地域包括支援センターとして再開します。  
 長い年月、ご利用いただきありがとうございました。



## 職員メッセージ

皆様、本当に長い間ありがとうございました。  
 皆様が優しく話しかけて下さり、とても楽しい日々を過ごすことができました。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りしております。 若菜

一昨年12月に着任してから今日まで皆様には温かく迎えて頂き、運営できましたことをお礼申し上げます。  
 今後の中村地域の発展と皆様のご健康ご多幸を心よりお祈りしております。館長 吉田

初めて中村敬老館に勤務した初日がついこの間のように思います。あっという間の年月でした。  
 中村敬老館のご利用者様、皆さんが優しく接して頂き、楽しく勤務が出来ました。ありがとうございました。 佐藤

約1年間という短い時間でしたが、楽しい時間を過ごすことができました。  
 皆様のご健康をお祈り申し上げます。ありがとうございました！ 竹内

## 歌声コーラス

日時：3月17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：娯楽室 講師：吉山 紀子氏、陽 雪恵氏  
 定員：各12名（申込順）  
 ※ソプラノとアルトどちらかをお選びください。  
 持物：お飲み物 ※マスク着用で行います。  
 申込：3月2日（水）よりお電話または事務所受付

## 名曲を歌おう

日時：3月24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 講師：長島 実奈氏  
 持物：お飲み物、不織布マスク  
 定員：各12名（申込順）  
 申込：3月7日（月）よりお電話または事務所受付

**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

- 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。
- 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。

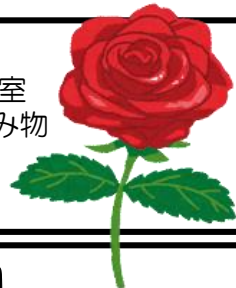
### 小物作り教室

日時：3月25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：ホッチキス（ご用意できる方）、お飲み物

申込：3月8日（火）よりお電話または事務所受付

3月は【バラの花】を作ります。



### 中村卓球開放

日時：3月2日、9日、16日、30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

卓球の道具、動きやすい服装でお越しください。

申込：2月22日（火）よりお電話または事務所受付

※原則翌週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：3月23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：3月5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：3月8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：2月26日（土）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：3月22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

当日は動きやすい服装でお越しください。

申込：3月8日（火）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：3月11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。

申込：2月28日（月）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：3月25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。

申込：3月9日（水）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：3月10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：2月24日（木）～3月3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：3月14日、28日（月）全2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 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：2月28日（月）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：3月9日（水）、3月18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：2月25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：3月12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：2月25日（金）より

お電話または事務所受付

## ヨガ教室



日時：3月7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12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、汗拭きタオル

動きやすい服装でお越しください。

申込：2月22日（火）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：①3月4日（金）会場：教養室

午前10時～11時30分

②3月15日（火）会場：娯楽室

午前10時～11時30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）

持物：お飲み物

申込：2月19日（土）より

お電話または事務所受付

## 3月は【桜】を作ります。

※3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。

## 街かどケアカフェ出張講座

日時：3月29日（火）午後2時～3時

会場：教養室 定員：12名（申込順）

講師：体操講師、

豊玉地域包括支援センター

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：3月11日（金）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。



# 注目講座

## 思い出写真上演会& オーボエとピアノの春コンサート

日時：3月5日（土）午後2時～3時30分

上演会…午後2時～2時35分

コンサート…午後2時50分～3時30分

会場：教養室 定員：10名予定（申込順）

ゲスト：吉山 紀子氏、陽 雪恵氏、吉山 健太郎氏

持物：お飲み物

申込：2月21日（月）よりお電話または事務所受付

※写真を提供して頂いた方は申込不要でご招待します。

## 理学療法士が伝える コロナ禍の健康作り

日時：3月2日（水）

午後2時～3時30分

会場：教養室 定員：12名（申込順）

講師：理学療法士

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：2月21日（月）より

お電話または事務所受付

理学療法士による講話と実技  
となります。

## 落語・漫才を楽しもう 大いに笑って免疫力アップ!!

日時：3月12日（土）

午後1時30分～2時15分

会場：娯楽室 定員：12名（申込順）

ゲスト：いち春様、バカンス様

持物：お飲み物

申込：3月1日（火）より

お電話または事務所受付

落語と漫才を  
披露して下さいます。



## 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：3月22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

腰痛対策グループの皆様

持物：ヨガマット（またはバスタオル）

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：3月7日（月）より

お電話または事務所受付

## アコースティック・ 春のタンポポ演奏会

日時：3月26日（土）

午後2時～2時40分

会場：娯楽室 定員：12名（申込順）

ゲスト：白いタンポポの皆様

持物：お飲み物

申込：3月9日（水）より

お電話または事務所受付

女性歌手と楽器による演奏会  
となります。



# 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	3月19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	3月26日(土) ①午前9時～10時30分(書道) ②午前10時30分～正午(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)	3月23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 ※3月21日(月)はお休み。 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 ※3月21日(月)はお休み。 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	3月18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 清掃のためお休み) 会場：集会室	-	6名程度	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 ※3月15日(火)・3月25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	3月16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	毎週火曜日～土曜日 午後1時～4時 ※3月12日、26日(土) 22日(火)はお休みになります。 木曜日 午前9時～正午 ※3月3日、31日(木)は 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。	-	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。

# 3月中村敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		カラオケ午前× 麻雀○	カラオケ午前× 囲碁・将棋○	カラオケ○ 麻雀○	カラオケ午前× 麻雀○	カラオケ午前× 囲碁○
		・塗り絵サロン 9時～ ・気軽に脳トレ 12時15分～	・卓球開放 9時～ ・楽しく学ぶ囲碁⑧ 10時～ ・理学療法士講座 2時～	なかなかリッピング 9時30分～正午	・塗り絵サロン 9時～ ・折り紙サロン① 10時～ ・気軽に脳トレ 12時15分～	・中村リサイクル クラブ 9時～ ・思い出写真& 春コンサート 2時～ ・囲碁サロン 終日
6	7	8	9	10	11	12
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× 囲碁○
	・書とペン字(自習) 9時～ ・中村体操 9時30分～ ・ヨガ教室 ①1時30分～ ②2時45分～	・塗り絵サロン 9時～ ・しのさんの ゆったり体操 9時30分～ ・気軽に脳トレ 12時15分～	・卓球開放 9時～ ・スマートフォン 相談会 9時～ ・楽しく学ぶ囲碁⑨ 10時～	なかなかリッピング 9時30分～正午 ・パソコン相談会 ①1時30分～ ②2時30分～	・塗り絵サロン 9時～ ・気軽に脳トレ 12時15分～ ・太極拳教室 1時30分～	・中村リサイクル クラブ 9時～ ・絵本たのしむ会 11時～ ・落語・漫才 1時30分～ ・囲碁サロン 終日
13	14	15	16	17	18	19
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～ ・中村体操 9時30分～ ・健康いきいき体操 ①2時～ ②2時45分～	・折り紙サロン② 10時～ ・気軽に脳トレ 12時15分～ <b>塗り絵サロンお休み</b>	・卓球開放 9時～ ・楽しく学ぶ囲碁⑩ 10時～	なかなかリッピング 9時30分～正午 ・歌声コーラス ①2時～ ②2時50分～	・塗り絵サロン 9時～ ・スマートフォン 相談会 9時～ ・気軽に脳トレ 12時15分～ ・輪投げ開放 2時～	・中村リサイクル クラブ 9時～ ・健康チェックの日 9時30分～ ・囲碁サロン 終日
20	21	22	23	24	25	26
休館日	祝日 休館日 ※春分の日	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× 囲碁○
		・塗り絵サロン 9時～ ・しのさんの しっかり体操 9時30分～ ・気軽に脳トレ 12時15分～ ・腰痛改善講話 2時～	・ピンボンの日 9時～ ・楽しく学ぶ囲碁⑪ 10時～ ・モクレンの会 10時～	なかなかリッピング 9時30分～正午 ・名曲を歌おう ①2時～ ②2時45分～	・小物作り教室 9時30分～ ・気軽に脳トレ 12時15分～ ・健康太極拳 1時30分～ <b>塗り絵サロンお休み</b>	・中村リサイクル クラブ 9時～ ・書とペン字特別版 ①9時～ (書道) ②10時30分～ (ペン字) ・春のタンポポ 演奏会 2時～
27	28	29	30	31	・【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～ ・中村体操 9時30分～ ・健康いきいき体操 ①2時～ ②2時45分～	・塗り絵サロン 9時～ ・気軽に脳トレ 12時15分～ ・街かどケアカフェ 2時～	・卓球開放 9時～ ・楽しく学ぶ囲碁⑫ 10時～	なかなかリッピング 9時30分～正午		