

# 中村敬老館便り 2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**をお願いいたします。  
未登録の方は、身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。



## 和太鼓演奏会 ~by 田柄高校和太鼓同好会~

日時：2月1日（土）午後2時～3時

場所：娯楽室

ゲスト：田柄高等学校和太鼓同好会の皆様

2月の中村敬老館は音楽イベントが盛りだくさん！  
第1弾は和太鼓演奏！ぜひお越しください！



## ♪ ジャズコンサート ♪

日時：2月8日（土）午後2時～3時

会場：教養室

ゲスト：Singer 夏海（なつみ）

音楽イベント第2弾は、ジャズコンサート！  
素敵な音楽のひとつときをお届けします♪



☆音楽イベントは、どなたでもご参加いただけます！

### 『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、令和2年2月20日（木）に発行予定です。



## <4事業所スタンプラリー>

### Yes Noゲーム

### こんなとき、どうする？

日時：1月27日（月）午前10時30分～11時30分  
会場：娯楽室 定員：15名（先着順）  
講師：中村橋地域包括支援センター職員、  
敬老館職員  
申込：お申し込み受付中！  
お電話または事務所窓口にて受付  
認知症の対応について、N-improゲームを通して  
考えてみませんか？

## 笑いのヨガ



日時：1月30日（木）午後1時30分～3時  
会場：娯楽室 定員：20名（先着順）  
講師：野田 佳子氏  
申込：お申し込み受付中！  
お電話または事務所窓口にて受付  
持物：お飲み物、汗拭き用タオル  
当日は動きやすい服装でお越しください。  
笑いのヨガで心も体もリフレッシュしましょ  
う！

## 小物づくり教室

日時：2月28日（金）午前9時30分～11時  
会場：休養室 定員：16名（先着順）  
講師：ボランティア講師  
申込：1月25日（土）～お電話または  
事務所窓口にて受付  
持物：今回は不要です  
今回は「メガネスタンド」を作ります！

## 初めてのヨガ教室

日時：2月3日（月）午後2時～3時  
会場：娯楽室 定員：20名（先着順）  
講師：中村 尚美氏  
申込：1月25日（土）～  
お電話または事務所窓口にて受付  
持物：お飲み物、ヨガマットまたは大きめの  
バスタオル1枚、汗拭き用タオル、  
当日は動きやすい服装でお越しください。

## 中級 折り紙教室

日時：2月18日（火）  
午前9時30分～11時  
会場：休養室  
講師：ボランティア講師  
持物：練習用の折り紙数枚  
今回は「フリージア」を作ります！  
お申し込みは不要です。



## やさしい折り紙サロン

日時：2月4日（火）  
午後1時30分～3時  
会場：教養室  
講師：ボランティア講師  
持物：練習用の折り紙数枚  
今回は「ダリア」を作ります！  
お申し込みは不要です。



## 体験！スローエアロビック（各2回コース）

日時：木曜コース 2月6日（木）、13日（木）どちらも午後2時～3時  
火曜コース 2月18日（火）、25日（火）どちらも午後3時～4時  
会場：娯楽室 定員：20名（先着順）講師：星 順子氏（東京都エアロビック連盟）  
申込：1月20日（月）よりお電話または事務所受付まで  
木曜コースと火曜コースどちらか1つをお選びください。両方参加はできません。  
また、2回とも参加できる方が優先となります。  
持物：お飲み物、汗拭き用タオル、滑らない靴下（滑り止め付靴下）、当日は動きやすい服装で  
お越しください。

## 気軽に脳トレ30分

日時：毎週火曜日と金曜日開催  
午後12時15分～45分  
※祝日と重なった時は、お休みです。  
会場：娯楽室 持物：筆記用具  
お申し込みは不要です。

## 初心者パソコン相談会

日時：2月13日（木）①午後1時30分～  
または②午後2時30分～  
会場：休養室  
定員：①、②ともに4名（先着順）  
講師：練馬176地域ITリーダーの会の皆様  
申込：1月25日（土）～お電話または  
事務所窓口にて受付

※定期開催中の講座はいずれも申込不要でご参加いただけます。体操の講座にご参加の方は、お飲み物をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください。祝日と年末年始はお休みです。

事業名	実施日	講師	内容
健康 チェックの日	2月15日(土) 午前9時30分～11時	尾崎 幹子氏 (豊玉職員・ 看護師)	体力測定や体組成測定を実施。 看護師による健康相談も行い ます。
練馬区健康 いきいき体操	2月10日(月)、17日 (月) 午後2時～3時 第1月曜日を除く月曜日に開 催。※2月3日(月)、 24日(月)はお休みです。	高崎 仁子氏	ストレッチ～健康いきいき体 操、口腔体操等、楽しく体操 を行います。
フラワー ボランティア	2月26日(水) 午前10時～11時30分 毎月第4水曜日に開催 ※天候の関係で中止・延期の場 合がございます	みどりのまち づくりセンタ ー職員	綺麗なお花を植え、お茶会を します。
しのさんの ゆったり体操	2月4日(火) 午後2時30分～3時30分 ※今月は第1火曜日に開催 します	篠 達雄氏	どなたでも無理なく体を動か せる内容の体操です。
中村体操	2月3日(月)、10日(月)、 17日(月) 午前9時30分～10時 毎週月曜日 ※2月24日(月)はお休みて す	敬老館職員	ストレッチや筋トシ、「練馬 区健康いきいき体操」を行いま す。
初めての 健康太極拳	2月28日(金) 午後1時30分～2時30分 毎月第4金曜日に開催	轟 善雄氏	どなたでも簡単にできる健康 太極拳を行います。
輪投げ開放	2月21日(金) 午後2時～4時 毎月第3金曜日開催	—	公式輪投げの開放を行います。
中村卓球開放	毎週水曜日 午前9時～正午	—	必ず室内履きをご用意くださ い。
大人の塗り絵 サロン	毎週火曜日と金曜日 午前9時～正午 ※2月11日(火)、18日(火) 、28日(金)はお休みです	—	景色や花などのぬり絵を楽し めます。入退室自由です。
美文字サロン	毎週月曜日 午前9時～正午 ※2月24日(月)はお休みて す	—	ペン字や鉛筆書きのテキスト を使用して文字の練習を行いま す。
囲碁サロン	毎週土曜日 終日	—	皆さままで囲碁を楽しみます。
うたごえ コーラス	2月20日(木) 午後2時30分～4時 毎月第3木曜日開催	吉山 紀子氏 陽 雪恵氏	どなたでも楽しめる2声コー ラスの教室です。
みんなで 名曲を歌おう!	2月27日(木) 午後3時～4時30分 毎月第4木曜日開催	長島 実奈氏	簡単なボイストレーニングを しながら、古今東西の名曲を 歌います。

# 2月中村敬老館カレンダー ☆印のマークは、半年コース（予約制）の講座です

月	火	水	木	金	土	
<p>&lt;サービス案内&gt; 【入浴】 月・火・水・金・土 (木曜日と祝日はお休み) 午後1時～4時 ※利用登録証をお持ちください。石鹸・シャンプー・タオルなどはご持参ください。</p>		<p>講習会のお申込み受付時間は、午前9時～午後5時です。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。</p>		<p><b>お知らせ</b> 休養室は、2/18(火)の午後2時～3時は、事業のため使用できません。 申し訳ございません。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋利用抽選会 9時15分～</li> <li>・リサイクルクラブ 9時30分～正午</li> <li>・和太鼓演奏会 2時～3時</li> <li>・囲碁サロン終日</li> </ul> <p><b>カラオケお休み</b></p>
3	4	5	6	7	8	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン 9時～正午</li> <li>・中村体操 9時30分～10時</li> <li>・初めてのヨガ 2時～3時</li> </ul> <p><b>カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・折り紙サロン 1時30分～3時</li> <li>・しのさんの体操 2時30分～3時30分</li> </ul> <p><b>午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> </ul> <p>☆初めての囲碁教室⑰ 10時～正午</p>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スローエアロビック 2時～3時</li> </ul> <p><b>お風呂お休み カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・ジャズコンサート 2時～3時</li> <li>・囲碁サロン終日</li> </ul>	
10	11	12	13	14	15	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン 9時～正午</li> <li>・中村体操 9時30分～10時</li> <li>・いきいき体操 2時～3時</li> </ul> <p><b>カラオケお休み</b></p>	<p><b>休館日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> </ul> <p>☆初めての囲碁教室⑱ 10時～正午</p>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パソコン相談会 ①1時30分～②2時30分～</li> <li>☆骨盤体操 1時～2時</li> <li>・スローエアロビック 2時～3時</li> </ul> <p><b>お風呂お休み 午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・健康チェックの日 9時30分～11時</li> <li>・囲碁サロン終日</li> </ul>	
17	18	19	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・美文字サロン 9時～正午</li> <li>・中村体操 9時30分～10時</li> <li>・いきいき体操 2時～3時</li> </ul> <p><b>カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中級折り紙教室 9時30分～11時</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>☆English.class 2時～3時(休養室)</li> <li>・スローエアロビック 3時～4時</li> </ul> <p><b>塗り絵サロンお休み 午後カラオケお休み 休養室、午後2時～3時まで使用不可</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> </ul> <p>☆初めての囲碁教室⑲ 10時～正午</p>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うたごえコーラス 2時30分～4時</li> </ul> <p><b>お風呂お休み 午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・輪投げ開放 2時～4時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・囲碁サロン終日</li> </ul>	
24	25	26	27	28	29	
<p><b>休館日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塗り絵サロン 9時～正午</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>☆Ken's English.class 2時～3時</li> <li>・スローエアロビック 3時～4時</li> </ul> <p><b>午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球開放 9時～正午</li> </ul> <p>☆初めての囲碁教室⑳ 10時～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フラワーボランティア 10時～11時30分</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～正午</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆骨盤体操 1時～2時</li> <li>・名曲を歌おう 3時～4時30分</li> </ul> <p><b>お風呂お休み 午後カラオケお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小物作り 9時30分～11時</li> <li>・気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>・健康太極拳 1時30分～2時30分</li> </ul> <p><b>塗り絵サロンお休み</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>・囲碁サロン終日</li> </ul>	