

中村敬老館便り 12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。



中村敬老館 年末年始 休館のお知らせ

令和2年12月29日（火）～令和3年1月3日（日）まで、
休館いたします。

今年も中村敬老館をご利用くださり、ありがとうございました。
来年もどうぞよろしくお願ひ致します。良いお年をお迎えください。



★あせ話になりました!

職員異動のおしらせ

よろしく
お願ひします

この度、12月1日付で北区立いきがい活動センターへ異動することとなりました。昨年4月に着任し、皆様には温かく迎えていただき、運営できましたことお礼申し上げます。1年8か月という短い間でしたが、皆様と楽しく過ごせたことを嬉しく思うと同時にとても寂しく感じています。これからの中村エリア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。本当にありがとうございました。

立花 由起子

中村敬老館をご利用の皆様、初めまして!この度、12月1日付で中村敬老館の館長に着任します、吉田優里子です。皆様と楽しくお話しができれば良いなと思っております。中村敬老館のことを色々と教えて下さい。宜しくお願ひ致します。

吉田 優里子

NEW ねいま お口すっきり体操

日時：令和3年1月4日（月）午後2時～3時30分
会場：娯楽室 定員：10名（申込順）
講師：小俣 淳子氏（健康運動指導士）
申込：12月1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
口腔ケアについてのお話やお口すっきり体操、音楽を使ったリズムカルな体操などを行います。ご参加者には歯ブラシをプレゼントいたします!

NEW ポッチャ体験会

日時：12月7日（月）午後1時30分～3時
会場：娯楽室 定員：10名（申込順）
講師：稲木 祐二氏（練馬ポッチャクラブ）
申込：11月25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
東京パラリンピック種目であるポッチャを体験しませんか?



『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、状況によって発行が延期となる場合がございます。

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

※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。

やさしい折り紙サロン

日時：①12月1日（火）午後1時～2時30分

会場：教養室

②12月15日（火）午前9時30分～11時

会場：娯楽室 定員：各10名（申込順）

申込：11月25日（水）よりお電話または事務所受付

①または②のどちらか1つをお選びください。

内容はどちらも同じです。

持物：折り紙数枚（15cm×15cmのもの）

※貸出はございません

今回は「アマビエ」を作ります。

「中級折り紙教室」は、当面の間休止とさせていただきます。

中村卓球開放

日時：12月2日、9日、16日、23日

毎週水曜日 午前9時～正午

会場：教養室 定員：各10名（申込順）

申込：11月25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。

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。

ダブルス、大声を出す、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をお願いいたします。

初心者パソコン相談会

日時：12月10日（木）

①午後1時30分～2時20分

②午後2時30分～3時20分

会場：娯楽室 定員：各2名（申込順）

講師：練馬176地域ITリーダーの会の皆様

申込：11月25日（水）～12月3日（木）までに

お電話または事務所受付。①または②の
どちらか1つをお選びください。

NEW 3B体操（2回コース）

日時：令和3年1月7日、14日 第1、第2木曜日

①午後2時～2時30分 ②午後2時45分～3時15分

会場：教養室 定員：各10名（申込順）

講師：加藤 早苗氏（日本3B体操協会）

申込：12月1日（火）よりお電話または事務所受付

①または②のどちらか1つをお選びください。

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。

小物作り教室

日時：12月25日（金）午前9時30分～11時

会場：娯楽室 定員：10名（申込順）

申込：11月25日（水）よりお電話または事務所受付

持物：定規、ボールペン

今回は「フェルトで作る花のブローチ」を作ります

初めての健康太極拳

日時：12月25日（金）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：11月25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。

しのさんのゆったり体操

日時：12月8日（火）第2火曜日

①午後2時30分～3時

②午後3時15分～3時45分

会場：娯楽室 定員：各13名（申込順）

講師：篠 達雄氏

申込：11月25日（水）よりお電話または事務所受付

①または②のどちらか1つをお選びください

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。

練馬区健康いきいき体操

日時：12月14日、21日、28日 毎週月曜日

（第1月曜日、祝日を除く）

①午後2時～2時30分

②午後2時45分～3時15分

会場：娯楽室 定員：各10名（申込順）

講師：高崎 仁子氏

申込：11月25日（水）よりお電話または事務所受付

①または②のどちらか1つをお選びください。

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。

申込不要

楽多舎 出張講座 CAFE de 脳活

日時：12月16日（水）午後1時30分～2時15分 会場：まちの縁がわ 楽多舎（らくだや）

※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」へお越しください。

・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。その際は、中村敬老館のホームページをご確認ください。

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。

体験リラクゼーション「シンキング・リンで音浴タイム」

日時：12月7日（月）午前10時～10時30分（翌年3月まで祝日を除く毎月第1月曜日に開催）

会場：娯楽室 定員：15名

申込：不要。お部屋の定員の関係上、15名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。

シンキング・リンとは、リラククス効果があるといわれる音響打楽器です。日頃の疲れを癒しませんか。

事業名	実施日	講師	定員	内容・持ち物
健康 チェックの日	12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	体力測定や体組成測定を実施。 看護師による健康相談、体力測定を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
フラワー ボランティア	12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	みどりの まちづくり センター 職員	5名程度	敬老館の花壇や庭の手入れを行う予定です。 帽子、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 ※自習形式とさせていただきます	<u>ボランティア</u> <u>講師は、当面</u> <u>お休みとなります。</u>	5名程度	書道とペン字を行います。 当面は、 <u>自習形式とさせていただきます。</u> 書道道具一式、墨汁、半紙、新聞紙をお持ちください。 ※道具の貸し出しはございません。
中村体操	毎週月曜日 午前9時30分～10時 会場：娯楽室 ※12月7日（月）は、中村体操 スペシャル版のため、10時 30分までの開催となります。 体操後、10時～「シンギン グ・リンで音浴タイム」を 開催します。（定員あり）	敬老館職員 「シンギン グ・リン」 演奏者 鈴木 智子氏	10名程度	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。 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 ※毎月第1月曜日は、 中村体操スペシャル版と して「シンギング・リン で音浴タイム」を開催し ます。
輪投げ開放	12月18日（金） 午後2時～4時 会場：娯楽室	—	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 終日 （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。
大人の塗り絵 サロン	毎週火曜日と金曜日 午前9時～正午 ※12月1日（火）は午前10時より 開催いたします。15日（火）、 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 しめます。入退室自由です。 持物：色鉛筆、消しゴム ※貸し出しはございません
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 ※貸し出しはございません
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。

12月中村敬老館カレンダー


 ・ 囲碁開放日
 
 ・ 麻雀開放日 (要事前予約)
 
 ・ 将棋開放日

日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 ・ 部屋利用抽選会 9時15分～ ・ 塗り絵サロン 10時～正午 ・ 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 ・ やさしい折り紙① 1時～2時30分 ・ 男性のための筋力アップ講座 3時～4時 午前カラオケお休み	2 ・ 卓球開放 9時～正午 ・ スローエアロ 10時30分～11時30分 ・ 楽しく学ぶ囲碁⑦ 1時30分～3時30分 カラオケお休み	3 なかなかリビング 9時30分～正午	4 ・ 塗り絵サロン 9時～正午 ・ 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 午前カラオケお休み	5 ・ 中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・ 囲碁サロン 終日 午前カラオケお休み
	6	7	8	9	10	11
休館日	・ 書とペン字 (自習) 9時～正午 ・ 中村体操 スペシャル版 9時30分～10時30分 ・ シンキング・リン 10時～10時30分 ・ ポッチャ体験会 1時30分～3時 カラオケお休み	・ 塗り絵サロン 9時～正午 ・ 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 ・ しのさんの ゆったり体操 ①2時30分～3時 ②3時15分～3時45分 カラオケお休み	・ 卓球開放 9時～正午 ・ スローエアロ 10時30分～11時30分 ・ 楽しく学ぶ囲碁⑧ 1時30分～3時30分 カラオケお休み	10 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 午後カラオケお休み	11 ・ 塗り絵サロン 9時～正午 ・ 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 午前カラオケお休み	12 ・ 中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・ 囲碁サロン 終日 午前カラオケお休み
	13	14	15	16	17	18
休館日	・ 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 2時～2時30分 2時45分～3時15分 カラオケお休み	・ やさしい折り紙② 9時30分～11時 ・ 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 ・ 男性のための筋力アップ講座 3時～4時 塗り絵サロンお休み 午前カラオケお休み	・ 卓球開放 9時～正午 ・ スローエアロ 10時30分～11時30分 ・ 楽しく学ぶ囲碁⑨ 1時30分～3時30分 カラオケお休み	17 なかなかリビング 9時30分～正午	18 ・ 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 カラオケお休み	19 ・ 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 午前カラオケお休み
	20	21	22	23	24	25
休館日	・ 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 2時～2時30分 2時45分～3時15分 カラオケお休み	・ 塗り絵サロン 9時～正午 ・ 気軽に脳トレ 12時15分～12時45分 午前カラオケお休み	・ 卓球開放 9時～正午 ・ フラワーボランティア 10時～11時30分 ・ スローエアロ 10時30分～11時30分 ・ 楽しく学ぶ囲碁⑩ 1時30分～3時30分 カラオケお休み	24 なかなかリビング 9時30分～正午	25 ・ 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 ・ 健康極拳 1時30分～2時30分 塗り絵サロンお休み 午前カラオケお休み	26 ・ 中村リサイクルクラブ 9時～正午 ・ 囲碁サロン 終日 午前カラオケお休み
	27	28	29	30	31	・ 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) 来館もしくは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。 再開の際はホームページ、掲示板等でお知らせいたします。
休館日	年末年始 休館 (令和3年1月3日まで)					