

# 中村敬老館便り 9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。



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）②検温（入館時に、職員が行います）

※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。



③アルコール消毒（受付台の消毒液をご使用ください）

- ・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。
- ・発熱、咳、倦怠感などの症状がある方はご参加をご遠慮ください。
- ・感染予防のため、マスク着用のうえ、事業にご参加ください。また、職員もマスク、フェイスシールドを着用させていただきます。
- ・事前申込制の事業に関しましては、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。

申込  
不要

## 敬老の日、特別企画！その1 謎解きウォークラリー ～頭と体を使って、楽しく介護予防～

1日1ヶ所謎解きチャレンジ！知ってそうで、もしかして知らない!?!地域にまつわる20個の問題を出題します。①～⑩の場所まで歩き、答えと練馬区の魅力を発見しましょう！

期間：9月1日（火）～9月21日（月）対象：練馬区民の方であれば、ご年齢問わずご参加できます！

申込：不要。上記期間で各自ご参加ください。敬老館窓口にて地図と問題用紙を配布。9月21日（月）～事務所にて解答、プレゼントを先着100名に配布します。※今年の「敬老の日 演芸大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

申込  
不要

## 敬老の日、特別企画！その2

### 「中村体操特別版」、「脳トレ30分特別版」～頭と体を使って、楽しく介護予防～

日時：9月21日（月）

①中村体操	午前9時30分～10時	②脳トレ30分	午前10時30分～11時
③中村体操	午後1時30分～2時	④脳トレ30分	午後2時30分～3時

会場：娯楽室 定員：各10名程度 申込不要

講師、内容は①～④それぞれ違います。どんな内容なのかは来てからのお楽しみ！すべて参加もOK！1つだけの参加もOK！ご都合に合わせてご参加ください！



## 「作品展」開催のお知らせ

日時：10月9日（金）午後1時～午後5時  
10月10日（土）午前10時～午後5時

会場：教養室

申込：「作品展」に作品を展示されたい方は、  
9月1日（火）より申込書を事務所受付にて配布  
します。申込書にご記入のうえ、9月19日（土）  
までに中村敬老館受付までご提出ください。  
その他詳細は申込書をご確認ください。

## 男性のための筋力アップ講座 追加募集！

日時：10月6日（火）～3月16日（火）毎月第1・3火曜日 午後3時～4時  
※10月6日（火）、3月16日（火）は体力測定を行うため、4時30分終了と  
なります。

会場：教養室 定員：13名（申込順）講師：篠 達雄氏

申込：8月20日（木）～9月30日（水）までにお電話または事務所受付

持物：お飲み物、汗拭きタオル、室内履き運動靴、当日は動きやすい服装で  
お越しください。

内容：筋力アップを中心としたトレーニングを行います。

## 健康チェックの日

日時：9月19日（土）午前9時30分～11時

会場：教養室 定員：10名程度

講師：尾崎 幹子氏（豊玉職員・看護師）

申込：不要。当日の参加人数によってはお待ちいただく  
場合がございます。あらかじめご了承ください。

持物：お飲み物、当日は動きやすい服装でお越しください。  
体力測定と看護師による健康相談を行います。

## 練馬区健康いきいき体操

日時：9月14日、28日 第2・4月曜日

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：8月25日（火）よりお電話または事務所受付

ご希望のお時間を1つお選びください。

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

## 気軽に脳トレ30分

日時：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 定員：各10名程度 講師：敬老館職員

持物：筆記用具、消しゴム

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。

## 高齢者のための安全教室

日時：9月24日（木）午後1時30分～2時30分

会場：娯楽室 定員：15名（申込順）講師：練馬警察生活安全課防犯係の皆様

申込：8月20日（木）よりお電話または事務所受付

特殊詐欺被害の実例、被害防止策、ひったくりなどの被害防止策などをお話し  
いただきます。

『中村敬老館』〒176-0024 東京都練馬区中村2-25-3 電話・FAX 03-3998-2036  
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 ホームページ：<http://naka-kou.foryou.or.jp>

※その他配布中の中村敬老館便り(A3版)では定期講座の紹介や講座内容などを詳しく掲載しています。  
是非一度お手に取ってご覧ください。お問い合わせは下記までお気軽にどうぞ。



# 9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
	9月	1	2	3	4	5
		<ul style="list-style-type: none"> <li>部屋利用抽選会 9時15分～</li> <li>塗り絵サロン 10時～正午</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>やさしい折り紙① 1時～2時30分</li> </ul> <p>午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～11時30分</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> <p>午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul> <p>午前カラオケお休み</p>
6	7	8	9	10	11	12
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書とペン字 9時～正午</li> <li>中村体操 スペシャル版 9時30分～10時30分</li> <li>シンキング・リン 10時～10時30分</li> </ul> <p>カラオケお休み</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> <p>午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～11時30分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン相談会 ①1時30分～2時20分 ②2時30分～3時20分</li> </ul> <p>午後カラオケお休み</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> <p>午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>カラー講座② 1時30分～3時</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul> <p>カラオケお休み</p>
13	14	15	16	17	18	19
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書とペン字 9時～正午</li> <li>中村体操 9時30分～10時</li> <li>健康いきいき体操 2時～2時30分 2時45分～3時15分</li> </ul> <p>カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やさしい折り紙② 9時30分～11時</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> </ul> <p>塗り絵サロンお休み 午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> </ul>	<p>なかなかリビング 9時30分～11時30分</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> <p>カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 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> <p>午前カラオケお休み</p>
20	21	22	23	24	25	26
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>①中村体操特別版 9時30分～10時</li> <li>②脳トレ30分特別版 10時30分～11時</li> <li>③中村体操特別版 1時30分～2時</li> <li>④脳トレ30分特別版 2時30分～3時</li> </ul> <p>カラオケお休み</p>	<p>祝日 休館日 ※秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> <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～11時30分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者のための安全教室 1時30分～2時30分</li> </ul> <p>午後カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小物作り教室 9時30分～11時</li> <li>気軽に脳トレ 12時15分～12時45分</li> <li>健康太極拳 1時30分～2時30分</li> </ul> <p>塗り絵サロンお休み 午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中村リサイクルクラブ 9時～正午</li> <li>囲碁サロン 終日</li> </ul> <p>午前カラオケお休み</p>
27	28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>		
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書とペン字 9時～正午</li> <li>中村体操 9時30分～10時</li> <li>健康いきいき体操 2時～2時30分 2時45分～3時15分</li> </ul> <p>カラオケお休み</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> <p>午前カラオケお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球開放 9時～正午</li> </ul>			