



発行 楽多舎 2021.09.27  
 練馬区中村南 1-18-4 03-3990-6386  
<https://rakuda-ya.com>  
 メール nerima.rakudaya@gmail.com

NO.53  
 10月



## 中村敬老館 よい

練馬区立中村敬老館は、  
 60歳以上の練馬区民の方  
 がご利用できる施設です。

マッサージ機やスカイウエルのご利用のほか、ヨガ、体操、折り紙、脳トレ講座  
 などの幅広いジャンルの講座を開催しています。  
 ご利用には利用証の登録が必要となります。中村敬老館は日曜日、祝日を除く  
 月曜日から土曜日の午前9時～午後5時まで開館しております。  
 皆さまのお越しをお待ちしております。 (中村敬老館)



## 私の癒しの時間

### 連載 エッセー

元来、家にいることが苦手な私は、昨年来、続いているコロナ禍で旅行もできず、  
 ストレスが溜まる毎日を送っていました。ところが、今年6月23日、上野動物園で双子の  
 パンダ誕生というニュースが飛び込んできました。それは2017年のシャンシャンが産  
 まれた時の感動以上のものでした。まだ3か月で名無しの2匹ですが、寄り添って  
 いる寝姿をみている(新聞記事で)のが、今の私にとっての一番の癒しタイムです。  
 (一志 敦子) 裏に写真があります →



## 10月予定

定休日		営業日				
日	月	火	水	木	金	土
27	29	28	29	30	10/1	2
			10/1 より 通常のランチ営業になります。			ちくちく・ ぬいぬい
			6	7	8	9
				カフェ らくらく 本人ミーティング	水彩画 教室 115〇の会	お茶会
10	11	12	13	14	15	16
				カフェ らくらく リサイクル市		歌声カフェ  お休み
17	18	19	20	21	22	23
			脳トレ 中村敬老館	カフェ らくらく リサイクル市		
24/31	25	26	27	28	29	30
				カフェ らくらく リサイクル市		男の 料理教室



健康麻雀は  
 10月より  
 レンタルスペース  
 利用の自主開催と  
 になりました