

NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ ナルク東京拠点 お知らせ

2026年

1月号
VOL 282

発行：ナルク東京拠点 事務局 T105-0004 東京都港区新橋6-15-8空調ビル
電話・ファックス：03(6435)6351 メール：tokyo-nalc@bz04.plala.or.jp

- 1月度運営委員会 1月18日（日）14時～ 東京拠点事務所
- 2月度運営委員会 2月15日（日）14時～ 東京拠点事務所



年頭のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

本年は更に皆さまとのつながりを強化してまいります。そのため、様々な情報を提供していきます。また、昨年11月「ナルク発展5か年計画」が全国の推進委員28名により発足しました。ナルクの未来と私たちの暮らしを見据えた大切な取り組みです。併せてご参加いただければ幸いです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



代表 木内 晴一

TEL：03-6435-6351 【～事務所当番チームからのお知らせ～】

1月13日（火）10時～15時

『ちょっとおしゃべりしませんか！』

2月10日（火）10時～15時

新しい年を迎えて、皆さまどの様にお過ごしでしょうか。
ご家族、ご夫婦と同居の人、おひとりでいる人～いろいろか
と思いますが、たまに誰かとちょっとおしゃべりしてみたい
なる事、ありませんか？取り留めのない話や、コレといった
内容も無い話など、ただただ、話してみたいなあ、誰か聞い
てくれないかなあ、と思ったら・・・

3月10日（火）10時～15時

事務所当番が左記の日時に在室してお電話をお待ちして
います。どうぞお気軽に電話してみてください。



【小学生とじじばばの麻雀教室(ぴよぴよ麻雀)】を開催します】

前回延期となつた麻雀教室を下記の通り開催します。

当日のお手伝いを募集しています。麻雀が得意な方お待ちしています。

●日時：1月28日（水）16時～17時30分

●会場：神明子ども中高生プラザ ※浜松町駅・大門駅 下車

●申込：漢人（かんど）（携帯080-5682-6543）

小学生とじじばばの 麻雀教室

シニア&ボランティア募集

目的 完全無料の健康健全な麻雀を
知育教育として小学生に紹介

特徴 独自開発のぴよびよルールにより
プロ化可能な麻雀と区別

日時 1月28日（水）16時から17時30分
（集合：15時30分）
事前練習会あります

場所 港区神明子ども中高生プラザ
ダンススタジオ

お問合せ・お申込み

NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ（ナルク）
(url: https://nalc.jp/) 東京拠点 かんどまで

電話：080-5682-6543

Mail: kandokunio@hotmail.co.jp

【音楽の交流会を開催します】

皆さんとともに懐かしい歌を歌う会です。

青春時代の懐かしい曲を、大きな声で歌ってみんなで元気になろう！！

ぜひ、ご参加ください！

- 日時：2月11日（水・祝）14時～15時30分
 - 会場：港区立男女平等参画センター「リーブラ」2階 学習室A
※田町駅・三田駅 下車（みなとパーク芝浦2階）
 - 締切：1月31日（土）
 - 申込・問合せ：漢人（かんど）（携帯080-5682-6543）



【麻雀指導者を募集します】

港区の有料老人ホームで麻雀を教えてくれる方を募集します。

募集人員は1名です。詳しくは事務局までお問い合わせください。

事務局 TEL : 03-6435-6351

「激論を交わす…?!」

「第20回拠点リーダー養成講座」が丹波篠山の「ユニトピアささやま」で、2025年11月20日・21日に行われ、各拠点の受講者14名（東京からは室井1名）が参加しました。

野中会長の挨拶から始まり、本部の役員による各講義があり、その後3グループに分かれ、テーマに沿って、ディスカッション・発表 等々…。初めて聞く事や考える事が多く、勉強になる講座でした。現在のナルクの拠点すべてが抱える 会員の高齢化・減少の問題に、どの様に取り組んでいくべきかに真摯に向き合い、時には激論を交わし、とても 充実した2日間となりました。



♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ 11・12月時間預託活動・奉仕活動報告(50音順・敬称略) ♠ ♠ ♠ ♠ ♠

◆ 時間預託活動

- ・事務所担当番 26点：木内晴一、後藤くに子、齋藤健治、杉森千春、高野耕、室井啓子

◆奉仕活動

- ・イベント打合せ 14点：漢人邦夫、木内晴一、室井啓子
 - ・例会参加 4点：大谷力、漢人邦夫、木内晴一、室井啓子

◆会員異動 なし



【事務局より】

現在、この「お知らせ」の編集を手伝っていただける方募集しています。

スキルのある方はご一報ください。