

## 鷺宮高齢者福祉センター

# 秋の演芸大会

今年も演芸大会の季節がやってきました！ぜひ皆さんお越しください。



日時：10月8日(水) 午前10時～午後4時  
場所：当センター2階 教養娯楽室



### 防犯セミナー

日時：10月15日(水)  
午後2時40分～3時30分  
場所：当センター2階 教養娯楽室  
協力：野方警察署 生活安全課

悪徳商法と交通安全に  
ついて、お話を伺います。



### 初心者真向法教室

☆中高年のための柔軟体操の教室です☆

日時：10月20日(月) 11月17日(月)  
時間：とも午後1時半～3時半  
場所：当センター2階 教養娯楽室  
参加費：無料  
対象：区内在住の60歳以上の方  
申込み：10月6日(月)～10月17日(金)



### 健康セミナー 第6回 やってみよう!体操シリーズ(全10回) ～腰痛予防のための体操～

日時：10/22(水)  
午前10時～11時半  
場所：2階 教養娯楽室  
講師：介護予防運動指導員  
野口 栄子氏  
どなたでもご参加いただけます。



### グラウンドゴルフ交流会

日時：10月30日(木)  
午前9時から11時(交流は10時からです)  
場所：双鷺公園 (雨天中止)

西鷺宮保育園の園児さん  
が来館します。  
一緒に楽しみましょう



高齢者福祉センターを利用するときは、「利用証」が必要です。初めて利用される方は「利用証」を発行します。中野区在住の60歳以上の方で、生年月日等を証明できるものをご持参の上、利用登録をしてください。「利用証」記載事項に変更のある方は職員までご連絡ください。

\*区外の方は、原則としてセンターをご利用になることは出来ません。

## 平成20年 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
* 土曜日の浴室の利用はできません。 * 各行事・講座などの内容については表面をご覧ください。			1	2	3	4
			あおぞらクラブ ゲンキ体操	グラウンドゴルフ やさしい折り紙	アロマテラピー	
5	6	7	8	9	10	11
			秋の演芸大会	グラウンドゴルフ		
12	13	14	15	16	17	18
	体育の日	囲碁・将棋(振替)	あおぞらクラブ ゲンキ体操 防犯セミナー	グラウンドゴルフ 三療サービス (全日)	マーじゃん(振替)	
19	20	21	22	23	24	25
	第1回 初心者真向法教室		健康セミナー ゲンキ体操	グラウンドゴルフ カラオケ教室	介護予防事業	
26	27	28	29	30	31	
				グラウンドゴルフ交流会	介護予防事業	

センター事業	あおぞらクラブ	第1・3(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室 (登録制)
	ゲンキ体操	第1・3・4(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室 (登録制)
	やさしい折り紙	第1(木)	午後1時半～3時	3階 集会室 (登録制)
		今月の課題は「秋」です。材料費100円。 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみ・ピンセットをご持参下さい。		
	アロマテラピー	第1(金)	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室 (登録制)
		今月の作品「鏡を見るのが楽しみな朝 美容オイル」 材料費900円		
グラウンドゴルフ	第1・2・3・4・5(木)	午前9時～11時	双鷲公園	雨天中止
カラオケ教室	第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	
			課題曲「夜明け前」	復習曲「恋宿り:銀山夜景」

施設提供	舞台演芸 2階教養娯楽室	(金)	午前9時～正午	入浴	(月)～(金) 午後1時～4時 受付は午前9時～午後3時半
	マーじゃん 3階和室	(月)	午前9時～正午		家族浴
	囲碁・将棋 3階集会室	(月)	午後1時～4時半	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	第3(木) 午前9時半～
	卓球 2階機能訓練室	(火)	午後1時～4時半		(来館受付:9時、電話受付:9時半) <b>(1回:900円) (登録制)</b> 初めてご利用の方は健康相談室まで。
相談	健康相談	(火)・(水)・(木)	午前9時～午後4時	1階健康相談室	
	生活相談	随時お受けします。		1階事務室	