

鷺宮高齢者福祉センター

グラウンドゴルフ大会

日時：11月6日(木)

午前9時～11時

場所：双鷺公園

申込み：10月27日(月)～11月4日(火)まで
お電話か、直接当センターで受け付けます。

*雨天の場合は11月20日(木)に延期します。



スポーツの秋です！
みんなでいい汗かきましょう！

折り紙交流会

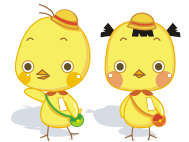
日時：11月13日(木)

午前10時～11時

場所：当センター 2階 教養娯楽室

申込みは不要です。
当日、直接センターへお越しください。

大和保育園の
園児さんと一緒に
折り紙を楽しみませんか？



予防講座 ～備えあれば憂いなし～ 高齢者のための～インフルエンザ対策～

日時：11月26日(水)

午前10時～11時半

場所：当センター 2階 教養娯楽室

講師：鷺宮保健福祉センター所長
医師 大石 修 先生

話題の「新型インフルエンザ」も
含め、予防と対策について
詳しくお話しします。



利用者・自主サークル懇談会

日時：11月26日(水)

午後1時半～3時

場所：当センター 2階 教養娯楽室

～当センターをご利用の皆様
自主サークルのみなさまへ～

懇談内容

- ・ センターの利用について
- ・ 利用証について
- ・ 地域包括支援センターの紹介・説明

皆様の参加をお待ちしております！

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 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>* 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。</p> 						1
2	3 文化の日	4	5 あおぞらクラブ ゲンキ体操	6 グラウンドゴルフ大会 やさしい折り紙	7 アロマセラピー 介護予防事業	8
9	10	11	12 マージャン(振替) あおぞらクラブ ゲンキ体操	13 折り紙交流会	14 介護予防事業 囲碁・将棋(振替)	15
16	17 第2回 初心者真向法教室	18	19 あおぞらクラブ ゲンキ体操	20 グラウンドゴルフ 三療サービス (全日)	21 介護予防事業	22
23	24 振替休日	25	26 マージャン(振替) 健康セミナー 利用者懇談会	27 グラウンドゴルフ カラオケ教室	28 介護予防事業 囲碁・将棋(振替)	29
30						

センター事業	あおぞらクラブ	第1・2・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・2・3(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「くす玉」です。(15cm×15cmの折り紙を持参ください。) 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。		
	アロマセラピー	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「栄養クリーム」 材料費1,000円		
グラウンドゴルフ	第1・3・4(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「女の旅路」		復習曲「夜明け前」

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
	マージャン 3階和室	(月)	午前9時～正午		受付は午前9時～午後3時半	
	囲碁・将棋 3階集会室	(月)	午後1時～4時半	家族浴	(火)・(木)	午後1時～2時
	卓球 2階機能訓練室	(火)	午後1時～4時半		(登録制)	
相談	健康相談	(火)・(水)・(木)	午前9時～午後4時	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	第3(木)	午前9時半～
	生活相談	随時お受けします。			(来館受付: 9時、電話受付: 9時半)	(1回: 900円) (登録制)