

7月号

平成21年7月1日発行

NO. 277

# あおぞら

〒165 - 0033

中野区若宮

3 - 58 - 10

3310 - 1171

FAX 3310 - 1172

## 鷺宮高齢者福祉センター

# 納涼盆踊り



西鷺宮保育園  
の園児さんと一  
緒に楽しく踊り  
ましょ



中野区立第十  
中学校の生徒  
さんが和太鼓  
を披露してくれ  
ますよ！

ゆかたでどうぞ

開催日時 7月28日(火)  
午後2時～3時半  
場所 2階 教養娯楽室

講師 有賀公与氏(さざなみ会講師)  
協力 さざなみ会

事前練習日  
7月16日(木)午前11時～正午  
2階 教養娯楽室

7月の健康講座：口腔予防



～口とからだの健康づくり(全3回)～

😊 **ステップ2：実習編「首から上の体操」**

日時：7月8日(水) 午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室

申込不要です。どなたでも参加できます。

大好評！文化講座

詩を楽しむ(全8回)



第4回 伊藤 桂一  
詩を書くということ  
一蝶とやさしい蛇

日時：7月9日(木) 午前10時～12時

場所：2階 教養娯楽室

講師：菊田守氏  
(日本現代詩人会・元会長)

自主サークル紹介・会員募集！

## 広がれコーラスすみれ会

活動日：第1・3月曜日 午前9:30～11:30

場所：当センター 2階 教養娯楽室

男性！大歓迎！！  
一度、見学に来てみませんか？



保健師より季節注意報！

～しのびよる脱水に注意～



のどが渴かなくても水分補給  
食事の間や寝る前などにもコップ一杯程度  
水を飲みましょう。

朝昼晩の1日3回きちんとした食事  
食べ物には多くの水分が含まれており、  
食事をする事で水分が補給されます。

入浴はぬるめで短時間

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21年 7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	サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	2	グラウンドゴルフ やさしい折り紙	3		4
			5	6	7	8	9	10	11
				口と体の健康づくり ゲンキ体操	グラウンドゴルフ 詩を楽しむ				
12	13	14	15	16	17	18			
				サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	グラウンドゴルフ 三療サービス (全日) 盆踊り事前練習				
19	20	21	22	23	24	25			
海の日				グラウンドゴルフ カラオケ教室					
26	27	28	29	30	31				
				あおぞらまつり実行委員会					
			納涼盆踊り						

センター事業	サンサン体操	第1・3(水)	午前9時45分～10時45分	2階	教養娯楽室 (登録制)	
	あおぞらクラブ	第1・3(水)	午前11時～12時	2階	教養娯楽室 (登録制)	
	ゲンキ体操	第1・2・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「朝顔と蝶々」です。材料費:120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	今月はお休みです。				
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・4・5(木)	午前9時半～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「のろま大将」 復習曲「安芸の宮島」	
文化講座 詩を楽しむ	第2(木)	午前10時～12時	3階	集会室 今月のテーマは「伊藤桂一...詩を書くということ 蝶とやさしい蛇」です。		

施設提供	舞台演芸 2階教養娯楽室	(金)	午前9時～11時半	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階集会室	(月)	午前9時～正午	家族浴	(火)・(木) 午後1時～2時 <b>(登録制)</b>
	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