

8月

平成21年8月1日発行  
NO.278

# あおぞら

鷺宮高齢者福祉センター

〒165-0033  
中野区若宮  
3-58-10  
3310-1171  
FAX 3310-1172

## 消費者セミナー

「あなたも狙われている！！  
悪質商法の事例と対応」

日時：8月4日（火） 午前10時半～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：中野区消費者センター職員



どなたでもご参加いただけます。

8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3：総集編

「さわやかなお口の実感」

日時：8月12日（水） 午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室



どなたでもご参加いただけます。



## 携帯電話教室

日時：8月25日（火） 午後1時半～4時

場所：2階 教養娯楽室

参加費：無料

定員：20名

対象：60歳以上の区民の方

申込み：8/11（火）～8/21（金）  
電話もしくは直接センターまで

昨年より更に  
ステップアップし、  
メールや写真の  
機能を学びます。



## 応急救護訓練

日時：8月31日（月） 午後1時半～3時

場所：2階 教養娯楽室

講師：野方消防署鷺宮出張所



心肺蘇生法やAEDの使い方を中心に、  
緊急時の応急救護を学びます。



## 秋の演芸大会実行委員大募集！！

10月20日（火）開催予定の  
「秋の演芸大会」の実行委員を募集中です。

8/10（月）～8/21（金）の間に  
事務室までお声掛けください。

第1回実行委員会  
8月28日（金） 午前10時半～11時半  
2階 教養娯楽室にて

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 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
土曜日の浴室利用はできません。 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	5	6	7	8
		消費者セミナー	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 やさしい折り紙		
9	10	11	12	13	14	15
			口と体の健康づくり	グラウンドゴルフ		
16	17	18	19	20	21	22
			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)		
23	24	25	26	27	28	29
		携帯電話教室		グラウンドゴルフ	秋の演芸大会実行委員会	
30	31	あおぞらまつり実行委員会 応急救護訓練				



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・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「ひまわり」です。材料費120円。 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。						
	アロマセラピー	お休みです。					
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止		
	文化講座 詩を楽しむ	お休みです。					
カラオケ教室	お休みです。						

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		<b>(入浴利用上の注意)</b> 飲酒・発熱・下痢・感染症をはじめ、 保健師が危険と判断した場合、 入浴をお断りすることがあります。	
	囲碁・将棋 3階集会室	(月)	午後1時～4時半			
	卓球 2階機能訓練室	(火)	午後1時～4時半		家族浴 (火)・(木)	午後1時～2時 <b>(登録制)</b>
相談	健康相談 1階健康相談室	(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～ (来館受付:9時、電話受付:9時半)
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。			<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。	