

これからの白鷺高齢者会館事業のお知らせ

事業名	内容	日程	時間	参加費
生き生きアラカルト (携帯電話教室)	携帯電話の使い方を習う	9月10日(木) 11月12日(木)	午前10時 から 午後12時	無料
生き生きアラカルト (ノートレ学習)	そろばんを使って脳を鍛えよう	8月6日(木) 9月3日(木) 10月1日(木)	午後1時30分 から 午後3時30分	無料
キッチンパパ (男の料理教室)	家族や友人に振舞える一品料理をつくる	8月～3月 第3水曜日	午前11時 から 午後2時	1回 800円
白鷺カルチャー	地域活動・文化活動など私たちの生活の中にある事柄を学び、ワークショップ形式で考える学習の場。なぜ、体、頭、心を鍛えるかなど講義を聴くだけでなく、仲間と考え議論する	10月～3月 第3月曜日 (10月は第1月曜日)	午後1時30分 から 午後4時	無料
生き生きアラカルト (パソコン基本教室)	基本操作を覚え、インターネットやメールを使えるようにする。個人指導も行う	12月3日(木) 1月7日(木) 2月4日(木)	午後1時30分 から 午後3時30分	無料

高齢者会館は、高齢者の地域における交流及び自主的な活動の促進を図るほか、高齢者が健康で充実した生活を送れるよう支援することにより、その福祉の向上を図ることを目的として中野区内に15館設置されています。

エンジョイ白鷺

白鷺高齢者会館ご案内

平成21年7月 2

...ご利用の皆様にはげまされて...

4月1日に中野区から委託を受け、新しいスタッフでの運営が始まり3ヶ月経ちました。利用者の方々に支えていただき、無事に過ごすことができました。6月末には会館を利用されている団体、個人の方々の出席で、利用者懇談会を開催し、数々のお声を聞かせていただきました。「館内がきれいになった、緑の植木が気持ち良い、スタッフが親切」とお褒めの言葉をいただき、スタッフ一同のやる気を起こさせてくださいました。

11月14日(土)しらすぎ祭実施も決定され、実行委員会が発足します。7月からは新規事業も2つ始まり、さらに内容が充実いたします。皆様のご参加をとお来館を笑顔お待ちしております

スタッフ一同

中野区立白鷺高齢者会館

中野区白鷺2-8-5

電話 3223-8938

運営受託団体

NPO法人シンプル

実施中の白鷺高齢者会館事業のご案内 **いつでも参加・見学を受付けています、事務室に声をかけてください**

事業名	内容	日程 時間	参加費
囲碁教室	初心者向囲碁指導	毎週月曜日 午後1時～4時30分	無料
ストレッチ体操	ビデオテープやテープを使って体操	毎週 月、水、金曜日 午後1時～1時30分	無料
ダンベル体操	ダンベルを使って、健康体操	毎週火曜日 午前10時～11時30分	無料
カラオケ教室	新曲を取り入れ、演歌をみんなで楽しむ	毎週火曜日 午後1時～2時30分	コピー代 10円
元気かい！コーヒーサロン	美味しいコーヒーを沸かして待っています	毎月第2、4火曜日 午後12時～4時	100円
楽しい食事	栄養士の指導で体にやさしい食材指導	毎月第1水曜日（5月、1月は第2水曜日） 午前10時～12時	50円 程度
かむかむ元気	口腔内衛生を学ぶ	奇数月の第1水曜日（5月、1月は第2水曜日） 午前10時～12時	無料
リフレッシュクラブ	インストラクターの指導で楽しいゲームやおしゃべり	毎月第1、3、5木曜日 午前10時～11時30分	無料
らくらくイス体操	体のリフレッシュを図り、元気な体づくり	毎月第3金曜日 午前10時～12時 （8月、3月は行いません）	無料
みんなの音楽室	ミュージックセラピストの指導で、唱歌・童謡を歌うことを通して、記憶力を鍛え、腹式呼吸で肺の機能を鍛え、歌を楽しむ	毎月第1金曜日（1月は第2金曜日） 午後1時30分～3時30分	無料
みんなが元気になる講座	健康運動指導士の指導で、年を取っても元気に動ける体づくり	毎月第1月曜日 午前10時～午後12時	無料
ちょっと困りごとサポート	電球や電池の交換、高い所から物を下ろすなど、生活の中でちょっとした困り事を、会館スタッフが訪問してお助けします（登録制1回30分以内の作業）	午後1時～5時	実費
花と野菜を育てる会	高齢者集会室などに飾る花や事業で使用する野菜を育てる		無料