

白鷺カルチャー

頭・体・心
を鍛える自分づくり

毎日生き生き
過ごすことのできる
学びの講座です

会場 中野区立白鷺高齢者会館 2階

日程 2009年10月～2010年3月(下記のとおり)

募集人員 20名(先着順)年齢に関わらず、どなたでも参加いただけます。

各回20名の募集定員としますので、全回通しで受講されても個々の講座を選んで参加されてもかまいません。
申込時にお申し出ください。

費用 無料

申込 中野区立白鷺高齢者会館 中野区白鷺2-8-5 電話3223-8938

日程	時間	演題	講師
10月5日(月)	午後1時30分～	高齢者会館の役割	白鷺高齢者会館 佐谷けい子
	午後2時～4時	いつまでも自分で歩こう	東京アスレチッククラブ理事・健康運動指導士 小澤孝
11月16日(月)	午後1時30分～	鷺宮保健福祉センター紹介	鷺宮保健福祉センター所長・医師 大石修
	午後2時～4時	元気の源は食べる	女子栄養大学教授・管理栄養士 田中久子
12月21日(月)	午後1時30分～	鷺宮高齢者福祉センター紹介	鷺宮高齢者福祉センター所長 田中道子
	午後2時～4時	元気な時に考える目線	法政大学名誉教授・理学療法士 福屋靖子
1月18日(月)	午後1時30分～	中野ボランティアセンター紹介	中野区社会福祉協議会地域活動推進課長 松本洋子
	午後2時～4時	リハビリテーションで新しい人生	法政大学名誉教授・理学療法士 福屋靖子
2月15日(月)	午後1時30分～	地域包括支援センターの役割	上鷺宮地域包括支援センター 白岩裕子 鷺宮地域包括支援センター 小川卓也
	午後2時～4時	自分がしっかりしていれば いいの？	杏林大学教授 野山修
3月15日(月)	午後1時30分～	白鷺カルチャーについて	白鷺高齢者会館 佐谷けい子
	午後2時～4時	人生、足し算もあり、引き算もあり	杏林大学教授 野山修

主催 中野区・白鷺高齢者会館・鷺宮保健福祉センター

この地図は中野区公園と緑の散策マップから転用

私たちも応援します。

中野区社会福祉協議会中野ボランティアセンター・鷺宮高齢者福祉センター

上鷺宮地域包括支援センター・鷺宮地域包括支援センター・若宮高齢者会館

掲載期間平成21年8月 日から8月 日