

事業紹介

みんなの音楽室

7月から始まったみんなの音楽室は30名以上の参加者があり、童謡や唱歌等を楽しく歌っています。平均年齢70歳。昔覚えた歌を、思い出を、懐かしんで歌い、青春を謳歌しています。



囲碁教室



毎週月曜日午後から実施している囲碁教室は、盛会で毎回20名近くの方々が集まり、対戦を楽しんでいます。女性の参加者は積極的で、家事を忘れ、熱中して楽しんでいます。

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 | 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 |
| 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 |

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9月 3

...皆さん 遊びにきてください...

もう9月になりました。虫の声が聞こえるのに、まだまだ蒸し暑い日々が続きます。熱中症に気を付けてください。私たちはいつでもお茶をご用意して待っています。7月から始めた新規事業はすべて定員以上の人たちが集まり、年を感じさせない若々しい笑い声が絶えません。定員オーバーですが、参加者は受付けています。見学参加も大歓迎です。

「体、頭、心を鍛える自分づくり」を目標に10月から「白鷺カルチャー」を実施し、11月には「しらさぎ祭り」を新たな視点で、地域の祭りとして実施します。皆様のご参加・ご協力を、ご来館を笑顔でお待ちしています

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 **いつでも見学・参加を受付けています、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 |
| スポーツ麻雀 | 親睦を図り、指を動かし、脳を鍛える | 毎週月、水、金曜日午後1時～4時 | |
| 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・童謡等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 |
| 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 | 毎月第3水曜日 午前11時～午後2時 | 1回 800円 |
| 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。相談も受付中。 | | 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 |