



秋の演芸大会



今年も演芸大会の季節がやってきました！！
ぜひ皆さん お越しく下さい。

日時：10月20日（火） 午前10時～午後4時
場所：当センター 2階 教養娯楽室

参加者募集!

出場希望の方は下記期間中に職員まで
直接お申し込みください。

申込期間：10月6日（火）～10月8日（木）

申込方法：センターにて直接申込み（電話での受付はしていません）

初心者真向法教室

☆中高年の柔軟体操の教室です☆

日時：①10月5日（月） ②10月13日（火）

時間：①②とも午後1時半～3時半

場所：当センター 2階 教養娯楽室

参加費：無料

対象：区内在住の60歳以上の方



申込み：9月25日（金）～10月2日（金）

お電話か、直接センターで受付ます。

大好評!

文化講座 詩を楽しむ（全8回）

第六回 大木 実

—金色の時と路地の井戸—



日時：10月8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）

グラウンドゴルフ大会

日時：10月29日（木） 午前9時半～11時

場所：双龍公園

申込み：10月15日（木）～10月22日（木）

お電話か、直接センターで受付ます。



※雨天の場合は11月5日（木）に
延期となります。

さぎ草の会 設立一周年記念 特別講演会

♡「認知症が心配な時」♡

介護でお困りの方や認知症が心配な方、
将来の介護が心配な方。是非お越し下さい。

日時：10月15日（木） 午後1時半～3時半

講師：認知症ケア専門士 山田 忍先生

定員：30名（申込み順）

申込み：さぎ草の会（代表：前田） tel:3337-0901

鷺宮地域包括支援センター tel:3310-2553

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 10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
				グラウンドゴルフ		アロマセラピー
				やさしい折り紙		
4	5	6	7	8	9	10
初心者真向法教室		サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操		詩を楽しむ		秋の演芸大会実行委員会
				グラウンドゴルフ		
11	12	13	14	15	16	17
体育の日		初心者真向法教室		三療サービス (全日) さぎ草の会 特別講演会		
				グラウンドゴルフ		
18	19	20	21	22	23	24
		秋の演芸大会		カラオケ教室		
				サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操		
25	26	27	28	29	30	31
				グラウンドゴルフ大会		

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(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)
	<p style="text-align: center; color: red;">今月の課題は「秋」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。</p>				
	アロマセラピー	第1(金)	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室	(登録制)
	<p style="text-align: center; color: red;">今月の作品は「風邪予防のジェルクリーム」です。材料費700円。</p>				
	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
文化講座 詩を楽しむ	第2(木)	午前10時～12時	2階 教養娯楽室	今月のテーマは「大木 実 -金色の時と路地の井戸-」	
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「若狭恋唄」 復習曲「艶冶な気分」	

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 (入浴利用上の注意) 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。
	マージャン 3階集会室	(月)	午前9時～正午		
	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
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) (1回:900円) (登録制)
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。			初めてご利用の方は健康相談室まで。