

### グラウンドゴルフ交流会

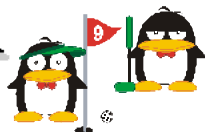
日時:11月12日(木)

午前9時半～11時  
(交流は10時から)

場所:双鷺公園

※雨天中止です。

鷺宮学園幼稚園の園児さんと一緒に  
グラウンドゴルフを楽しみませんか。



### 折り紙交流会

日時:11月19日(木)

午前10時～11時

場所:当センター 2階 教養娯楽室



白鷺保育園の園児さんと一緒に  
折り紙を楽しみませんか。



### 防犯セミナー

日時:11月17日(火)

午前10時～11時

場所:2階 教養娯楽室

協力:野方警察署 生活安全課職員  
交通課職員

高齢者をめぐる「ひったくり」、「振り込め詐欺」、  
「自転車事故」等の事例と対策についてお話しします。



### 利用者・自主サークル懇談会

日時:11月25日(水)

午後1時半～3時

場所:2階 教養娯楽室



～当センターをご利用の皆様  
自主サークルの皆様へ～

懇談内容:センター利用について 他

自主サークル紹介・会員募集

### フォトサークル

活動日:毎月第1・3火曜日  
午後1時～4時



当サークルは、カメラを通じて写真を  
楽しむ愛好者のグループです。  
思い出になる写真、褒められる写真を  
撮ってみませんか。

### 文化講座 詩を楽しむ (全8回)



第7回 黒田 三郎

一朝のバスの中と夕焼けー

日時:11月12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)

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 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3 文化の日	4 サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	5 グラウンドゴルフ やさしい折り紙	6 アロマセラピー	7	
8	9	10	11 ゲンキ体操	12 グラウンドゴルフ交流会 詩を楽しむ	13	14	
15	16	17 防犯セミナー	18 サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	19 折り紙交流会 三療サービス(全日)	20	21	
22	23 勤労感謝の日	24	25 利用者懇談会	26 グラウンドゴルフ カラオケ教室	27	28	
29	30	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。					

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)
	今月の課題は「クリスマスリース」です。材料費120円。 折り紙・ポンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。				
	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)
	今月の作品は「お肌ぷるぷるジェルクリーム」です。材料費 600円。				
	グラウンドゴルフ	第1・2・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	第2(木)	午前10時～12時	2階 教養娯楽室	今月のテーマは「黒田 三郎 一朝のバスの中と夕焼け」	
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「波瀾万丈」 復習曲「若狭恋唄」	

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 <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。
	マーじゃん 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		
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) <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。
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。			