



新年あけまして おめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお祈りします。



鷺宮高齢者福祉センター職員一同

初春交流会

1月12日(火) 2階 教養娯楽室

☆新春伝承遊び 午前10時～11時

(西鷺宮保育園の園児さんが参加します。)

☆初春かるた会(百人一首) 午後1時半～3時半

～どなたでも参加できます～



節分コンサート

日時：1月27日(水) 午後2時～4時

場所：2階 教養娯楽室

★年男・年女による豆まき

★武蔵台小学校吹奏楽団による演奏

★琴と横笛の調べ



年男・年女募集！！

節分コンサートでの

豆まきをして下さる方を募集中！！

大正3年・昭和元年・昭和13年・昭和25年
生まれの方。職員までお申し出ください。

(定員になり次第締切ります)



看護師ワンポイント・アドバイス

～インフルエンザは予防から～



新型インフルエンザも季節型のインフルエンザも予防の基本は手洗いとうがいです。

※ 流行時は外出をできるだけ控えること、外出時はマスク着用の励行が大切です。

※ 日頃からバランスよく栄養をとることと十分に休養をとって、体力や抵抗力を高めることが大切です。

※ インフルエンザについての疑問、質問がある時は、かかりつけ医に相談しましょう。

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22年 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
* 土曜日の浴室の利用はできません。 * 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
					年末年始休業日	
3	4	5	6	サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	7	グラウンドゴルフ やさしい折り紙
10	11	12	13	ゲンキ体操	14	グラウンドゴルフ
成人の日		初春交流会				
17	18	19	20	サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	21	グラウンドゴルフ 三療サービス(全日)
運営委員会						
24	25	26	27	節分コンサート	28	グラウンドゴルフ カラオケ教室
31					29	30

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「椿と小鳥」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。				
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止
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「和江の舟歌」 復習曲「波瀾万丈」	

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
	マーじゃん 3階集会室	(月)	午前9時～正午	家族浴	(火)・(木) 午後1時～2時 (登録制)
	囲碁・将棋 3階集会室	(月)	午後1時～4時半	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	第3(木) 午前9時半～
	卓球 2階機能訓練室	(火)	午後1時～4時半		(来館受付: 9時、電話受付: 9時半) (1回: 900円) (登録制) 初めてご利用の方は健康相談室まで。
相談	健康相談	(火)・(水)・(木)	午前9時～午後4時	1階健康相談室	
	生活相談	随時お受けします。			1階事務室