

## 鷺宮高齢者福祉センター

### 利用者



### 自主サークル懇談会

当センターをご利用の方、  
自主サークルの皆様ご参加下さい。

日時：2月24日（水）  
午後1時半～3時

センター事業や行事について、また自主サークルの利用など  
みなさんとよりよいセンター作りを話し合います。



### 春の演芸大会 参加者大募集！！

3/12（金）開催予定の  
「春の演芸大会」参加者を募集します。



申込期間：2月16日（火）～19日（金）  
午前9時～午後4時

出場対象者：区内在住の60才以上の方  
申込は直接センターにお越し下さい。  
定員になり次第、締め切ります。



### 脳トレにチャレンジ！！

☆毎日のトレーニングで認知症を予防！☆

日時：2月25日（木）

午後1時半～3時

場所：教養娯楽室

どなたでも参加できます。  
筆記用具をお持ち下さい。



### 看護師ワンポイント・アドバイス

かぜとインフルエンザは  
全く違います！

由 悪寒、頭痛がひどい  
中 高熱が急に出てきた  
因 全身の筋肉、関節痛

あてはまれば  
なるべく早く医師の診断を。

～48時間以内の治療が  
効果的といわれています～



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 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 演芸大会実行委員会	2	3 サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	4 グラウンドゴルフ やさしい折り紙	5	6
7	8 春を呼ぶ作品展実行委員会	9	10 ゲンキ体操	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17 サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	18 グラウンドゴルフ 三療サービス(全日)	19	20
21	22	23	24 利用者懇談会	25 グラウンドゴルフ カラオケ教室 脳トレにチャレンジ	26	27
28	※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》
	グラウンドゴルフ	◇第1・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	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「北のおんな節」 復習曲「和江の舟歌」

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	家族浴	◇(火)・(木) 午後1時～2時 《登録制》
	生活相談 1階事務室	◇	随時お受けします。	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》 初めてご利用の方は健康相談室まで。