

# 3月号

平成22年3月1日発行

NO. 285

# あおぞら

〒165-0033  
中野区若宮  
3-58-10  
3310-1171  
FAX 3310-1172

## 鷺宮高齢者福祉センター

【松が丘・鷺宮高齢者福祉センター合同行事】

### ～春を呼ぶ作品展～

日時：3月16日(火)～20日(土)午前10時～午後4時

但し、初日は正午から 最終日は午後3時まで

場所：野方WIZ 2階展示ギャラリー(野方地域センター内)

当センターからは・・あみものくらぶ、手芸双鷺、双鷺絵手紙の会、楽しい手作り、ひまわりの会、フォトサークル、よつば会、若松画会が出品します。



### 春の演芸大会



～今年もこの季節がやってきました！ぜひ皆さんお越し下さい～

日時：3月12日(金)午前10時～午後3時半

場所：2階 教養娯楽室

センターで活動する自主サークル・個人の発表会です。

(すでに参加者の申込みは終了しています)



### 健康セミナー 第4回

～生きるための『タンパク質』とエネルギー～

日時：3月16日(火)午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：鷺宮保健福祉センター

管理栄養士 大久保 恵理子氏

「食」は脳の健康や老化に大事です。

“もの忘れ”しない脳をつくりましょう。



### 《センター事業》

### カラオケ教室 発表会



日時：3月25日(木)午前9時半～正午

場所：2階 教養娯楽室

「カラオケ教室」で習った曲の発表会です。

※申込みは終了しています。

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 3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	9	10 サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	11 グラウンドゴルフ 前日準備	12 春の演芸大会	13
14	15 運営委員会	16 健康セミナー 春を呼ぶ作品展 野方WIZにて20日まで	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 春分の日	23	24	25 カラオケ教室発表会	26	27
28	29	30	31	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・2・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・2・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・2・3(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9時半～正午	2階 教養娯楽室	今月は『発表会』を行います。

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				
	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)・(木)・(金)	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)	
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。			(1回:900円) (登録制)	初めてご利用の方は健康相談室まで。	