

センター事業説明会と事業申し込みについて

【平成22年度センター事業】

1. サンサン体操 (定員30名)
2. ゲンキ体操 (前期・後期各30名)
3. ボディケア・エクササイズ (定員20名)
※申し込みは11月予定です。
4. アロマテラピー (定員20名)
5. やさしい折り紙 (定員20名)

※体操については1つのみの登録とし、
重複申し込みはできません。
※電話での申し込みは受け付けません。

説明会日時

4月2日(金) 午後1時半から2時半

場 所：2階教養娯楽室



事業申し込み

4月7日(水) 午前9時半から

受付は2階 教養娯楽室にて

やさしい折り紙体験

日時：4月8日(木)

午後1時半から3時

場所：集会室

材料費：120円

利用証をお持ちの方であれば
どなたでも参加できます。



～腰痛予防改善のための体操～

日時：4/8(木)、4/22(木)

5/13(木)、5/27(木)

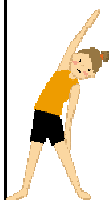
午後1時半から2時半

場所：教養娯楽室

講師：介護予防運動指導員 野口 栄子氏

申し込み期間：4/1(木)から4/6(火)まで

(定員：30名)



カラオケ祭り実行委員募集!

5月開催予定「カラオケ祭り」

実行委員を募集中!!

4/8(木)までに直接センター職員へ

第1回実行委員会

日時：4月12日(月) 午前10時半から

場所：機能訓練室



◇センターとみなさんをつなぐ◇



利用者・自主サークル懇談会



日時：4月23日(金)午後1時30分から

場所：教養娯楽室

内容：22年度センター事業運営について

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 4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	* 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。			グラウンドゴルフ	事業説明会	
4	5	6	7	8	9	10
			事業申込み	グラウンドゴルフ		
				やさしい折り紙体験 腰痛予防改善のための体操		
11	12	13	14	15	16	17
	カラオケ祭り実行委員会		サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ		
				三療サービス(全日)		
18	19	20	21	22	23	24
			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ カラオケ教室		
				腰痛予防改善のための体操	利用者・自主サークル 懇談会	
25	26	27	28	29	30	
			サンサン体操 ゲンキ体操	昭和の日		

センター事業	サンサン体操	第2・3・4(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	(登録制)	
	ゲンキ体操	第2・3・4(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2(木)	午後1時半～3時	3階 集会室	(登録制)	
	<p style="color: red; margin: 0;">今月の課題は「こいのぼり」です。材料費120円。</p> <p style="margin: 0;">折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。</p> <p style="margin: 0;">* 4月は体験でどなたでもご参加いただけます。</p>					
	アロマテラピー	今月はお休みです。				(登録制)
	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「人恋酒場」 復習曲「北のおんな節」		

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		(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。	
	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 (火)・(木) 午後1時～2時 (登録制)	
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。	