

6月号

平成22年6月1日発行

NO. 288

あおぞら

鷺宮高齢者福祉センター

〒165-0033

中野区若宮

3-58-10

☎ 3310-1171

FAX 3310-1172

「あおぞらまつり実行委員☆大募集」

9月11日(土)開催予定の

あおぞらまつりの実行委員を募集しています。

ご協力をお願い致します!

6月18日(金)までに職員へお声掛け下さい。

第1回実行委員会

6月28日(月)午前10時半～

「グラウンドゴルフ交流会」

日時：6月3日(木) 午前9時～11時

場所：双鷺公園

申込不要：どなたでもどうぞ

今回は、丸山保育園の園児も参加します♪
グラウンドゴルフと一緒に
楽しみませんか?



「初心者カラオケ教室」

日時：6月24日(木) 午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：館花 百子 先生



毎月第4木曜日に実施している「カラオケ教室」の
体験教室です。興味のある方は、ぜひこの機会に

第1回 健康セミナー 脳細胞の若さを保とう!日常生活での注意や工夫

日時：6月29日(火) 午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：齋藤 真紀子氏

(鷺宮保健福祉センター所長)

申込み：先着40名 6月1日(火)より

今年の健康セミナーテーマは
「はじめよう脳いきいき!」全8回

『碁友会』チャレンジしよう! ～会員募集中～

活動日：第1・3木曜日
午前9時～12時



◎先生の「丁寧な指導」と「正しいマナー」
並びに「明確な手順」と「明確な説明」に
より、初心者でも囲碁を頭の体操として
楽しんでいます。

冷暖房室内機と照明器具の
大規模修繕の工事が
開始いたします!

5月29日(土)～7月中旬

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

《使用中止期間》

冷房：5/29(土)～6/30(水)

入浴：6/7(月)～6/9(水)

ヘルストロン：6/5(土)～6/9(水)

※予定が変更する場合があります。

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

6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1		2	3	4	5
			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ交流会 やさしい折り紙		
6	7	8	9	10	11	12
			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ		
入浴・ヘルストロン 使用中止 →						
13	14	15	16	17	18	19
				グラウンドゴルフ 三療サービス (全日)		
20	21	22	23	24	25	26
			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ 初心者カラオケ教室		
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。		
	あおぞらまつり実行委員会	健康セミナー				

センター事業	サンサン体操	◇第1・2・4(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	《登録制》
	ゲンキ体操	◇第1・2・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1(木) 今月の課題は「あじさい」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。	午後1時半～3時	3階 集会室	《登録制》
	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2・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) 課題曲「北の港駅」 復習曲「郡上夢うた」	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	

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	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) (1回:900円) 《登録制》 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。			