

9月号

平成22年9月1日発行

NO. 291

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



第17回 あおぞらまつり



あそびにおいでよ。。。。

～ご家族・・友達・・ご夫婦で・・ご近所一緒に(^o^)～

開催日時:9月11日(土) 午前10時～午後3時

☆模擬店コーナー

ポップコーン・玉こんにゃく
わたあめ・お茶・ジュース



☆販売コーナー

自主サークルの手作り品です。

☆喫茶コーナー

コーヒー・赤飯・お寿司
クッキー(協力:かみさぎこぶし園)
パン(協力:ふらっとなかの)
ラスクなど(協力:茜の里)

☆体験コーナー

ビーズ・絵手紙・折り紙・お茶席

☆展示コーナー

自主サークルや
地域の子どもたちの作品です。



☆健康コーナー

血圧・体脂肪測定
認知症ミニミニ講座



☆お楽しみコーナー

バルーンアート・くじ引き



☆リフレッシュコーナー

ハンドマッサージ

☆地域包括支援センターコーナー

福祉用具の展示・相談も承ります。

秋の演芸大会 出場者☆募集

10月13日(水)に開催の
「秋の演芸大会」の出場者を募集
いたします。

出場希望の方は、下記の期間中に
職員まで直接お申し込み下さい。

(電話では受付していません)

申込み期間:

9月21日(火)から

9月24日(金)までの平日

「初心者真向法教室」

☆柔軟体操教室です☆

日時:①10月4日(月)②10月18日(月)

①②ともに午後1時半～3時 ☆参加費無

料

場所:2階 教養娯楽室

申込み:9月21日(火)～10月1日(金)



「ゲンキ体操・後期☆募集中」

日時:10月6日(水)～3月23日(水)

午後1時半～2時半

場所:2階 教養娯楽室 申込み:直接センターまで

☆
ゲンキ体操<前期>、サンサン体操に
登録している方は申込みできません。



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 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
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			1	2	3	4
			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ 運営委員会 やさしい折り紙	アロマテラピー	
5	6	7	8	9	10	11
			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ		あおぞら まつり
12	13	14	15	16	17	18
			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)	あおぞらまつり実行委員会	
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日 特別開館		サンサン体操 ゲンキ体操	秋分の日		
26	27	28	29	30		
				グラウンドゴルフ		

センター 事業	サンサン体操	第1・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1・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1(木)	午後1時半～3時	3階 集会室	(登録制)
		今月の課題は「うさぎ」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。			
	アロマテラピー	第1(金)	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室	(登録制)
		今月の作品は「香りのスプレー・オーデコロン」です。材料費800円。			
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・5(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止
	カラオケ教室	今月はお休みです			

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 (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。			