

12月号

平成22年12月1日発行

NO. 294

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



クリスマス音楽の集い



素敵な音楽を聴きながら、楽しいクリスマスを過ごしませんか？
丸山・大和保育園の園児さんも参加します。

アルパ&ギター、ヴァイオリン&チェロ演奏、コーラス・大正琴

日時：12月21日（火）午後1時半～3時半



お友達・ご家族・ご近所のみなさんと一緒にどなたでもご覧頂けます。

グラウンドゴルフ交流会

日時：12月2日（木） 雨天中止

午前：10時～11時

場所：双鷺公園

西鷺宮保育園園児さんと一緒に楽しみませんか？



冬場におけるインフルエンザ対策

手洗い、うがいの習慣をつけましょう。

予防接種は早めに済ませましょう。

室内の湿度は50%～60%に保つと
粘膜の防御機能が保たれて感染しにくくなります。



今年はA香港型が流行っています。



ゆず湯

日時：12月22日（水）

午後：1時～4時まで

受付は午前9時～午後3時半まで

「冬至」一年中で昼が一番短く夜が長くなる日。
日本では、この日にゆず湯に入り、

「年末年始のお知らせ」

12月29日（水）～1月3日（月）まで
休館となります。



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 12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	グラウンドゴルフ交流会		
			ゲンキ体操	やさしい折り紙		
5	6	7	8	9	10	11
			サンサン体操			
			ゲンキ体操	ボディケアエクササイズ		
12	13	14	15	16	17	18
			サンサン体操	グラウンドゴルフ 三療サービス (全日)		
			ゲンキ体操			
19	20	21	22	23	24	25
		クリスマス音楽の集い	ゲンキ体操 ゆず湯	天皇誕生日		
26	27	28	29	30	31	
センター休館日						

センター事業	サンサン体操	第1・2・3(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)	
	ボディケア・エクササイズ	第2(木)	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)	
	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(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。
	マージャン 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)
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。 初めてご利用の方は健康相談室まで。		