

1月号

平成23年1月1日発行
NO. 295

あおぞら

〒165-0033

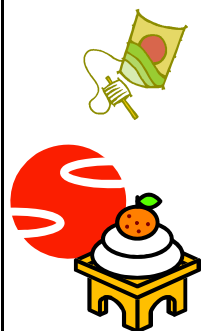
中野区若宮

3-58-10

3310-1171

FAX 3310-1172

鷺宮高齢者福祉センター



新年あけまして
おめでとうございます
本年もよろしく願い申し上げます



鷺宮高齢者福祉センター職員一同

初春交流会

日時：1月11日(火)



場所：2階 教養娯楽室



☆新春伝承遊び 午前10時半～11時半
(鷺宮学園幼稚園の園児さんが参加します)

☆新春かるた会 午後1時半～3時半
(百人一首)



～どなたでも参加できます～



第7回健康セミナー

はじめよう脳いきいき！
五感を使って脳いきいき体操

日時：1月25日(火)

午後1時半～3時

場所 2階 教養娯楽室

講師 野口栄子氏

(介護予防運動指導員)

定員：40名(先着)

受付：1/13(木)～20(木)

電話または直接お申込み下さい



年男・年女募集!!
節分コンサートでの
豆まきをして下さる方を募集中!!

大正4年・昭和2年・昭和14年・昭和26年
卯年生まれの方

職員までお申し出ください

(定員になり次第締切ります)



節分コンサート

日時：2月2日(水) 午後2時～4時

場所：2階 教養娯楽室

☆年男・年女による豆まき

☆琴と横笛の調べ

☆武蔵台小学校吹奏楽団による演奏

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23年 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
 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。						
2	3	4	5	6	7	8
センター休館日				グラウンドゴルフ やさしい折り紙	アロマテラピー	
9	10	11	12	13	14	15
成人の日		初春交流会	サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ ボディケア・エクササイズ	運営委員会	
16	17	18	19	20	21	22
			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)		
23	24	25	26	27	28	29
		健康セミナー	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 ボディケア・エクササイズ		
30	31	 演芸大会実行委員会				

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
	ボディケア・エクササイズ	第2・4(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) 今月の課題は「鶴」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	第1(金) 今月の作品は「無敵の冬！アロマリップクリームと保湿クリーム」です。材料費900円	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室	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) 課題曲「風の十三湊」 復習曲「人生みちづれ」	午前10時半～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		
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。		