

2月号
平成23年2月1日発行
NO. 296

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

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



折り紙交流会



日時：2月3日（木）

午後1時半～3時

場所：2階 教養娯楽室



丸山保育園の園児さんと一緒に
折り紙を楽しみませんか。



第8回健康セミナー(実践編)

「はじめよう脳いきいき！」

脳トレーニング

脳いきいきの総括

日時：2月15日（火）

午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：黄野 千寿氏

（社会福祉法人フロンティア
文京くすのきの郷）

利用者

自主サークル懇談会



当センターをご利用の方、
自主サークルの皆様ご参加下さい。

日時：2月22日（火）

午後1時半～3時

場所：2階 教養娯楽室



センター事業や行事について、また自主サークルの
利用など、より良いセンター作りについて話し合います。



春の演芸大会 参加者大募集！！



3/29（火）開催予定の

「春の演芸大会」参加者を募集します。

申込期間：2月22日（火）～24日（木）

午前9時～午後4時

出場対象者：区内在住の60才以上の方
申込は直接センターにお越し下さい。
定員になり次第、締め切ります。



冬場の入浴は脳卒中に注意を！

入浴は温度変化や湯船内の水圧の影響・発汗による

脱衣室：事前に電気ストーブやオイルヒーターなど狭い
空間でも安全のあるもので暖めておきましょう。

水分補給：水分は胃ではなく小腸から吸収されるため30分前
から補給しておかないと効果がありません。

防寒：体を拭く前に冷やさないよう大きめのバスタオルや
バスローブなど羽織って暖房の効いた空間へ移動しま
しょう。髪を洗った時は乾いたタオルで髪をサッと包んで
おくと効果的です。

健康相談室 看護師

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 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 グラウンドゴルフ	4	5
			節分コンサート	折り紙交流会		
6	7	8	9	10 グラウンドゴルフ	11	12
			サンサン体操 ゲンキ体操	ボディケア・エクササイズ	建国記念の日	
13	14	15	16	17 グラウンドゴルフ	18	19
		健康セミナー	サンサン体操 ゲンキ体操	三療サービス (全日)		
20	21	22	23	24 グラウンドゴルフ	25	26
		利用者懇談会	サンサン体操 ゲンキ体操	カラオケ教室 ボディケア・エクササイズ		
27	28	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。				

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	今月はお休みです。				
	アロマテラピー	今年度は終了しました。				
	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「飛驒の月」、復習曲「風の十三湊」	

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		
相談	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)
	健康相談 1階健康相談室	(火)・(水)・(木) 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。