

4月号

平成23年4月1日発行

NO. 298

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

センター事業説明会と事業申し込みについて

【平成23年度登録制センター事業】

1. サンサン体操 (全30回 定員30名)
2. ゲンキ体操 (全30回 定員30名)
3. ボディケア・エクササイズ (全12回 定員20名)
※女性限定 申し込みは10月予定です。
4. アクティブ・エクササイズ (全8回 定員15名)
※男性限定 申し込みは5月予定です。
5. アロマセラピー (全4回 定員20名)
6. やさしい折り紙 (全7回 定員20名)

※体操については1つのみの登録とし、
重複申し込みはできません。
※電話での申し込みは受け付けません。
※いずれも定員になり次第締め切ります。
(ただし若干のキャンセル枠あり)

事業説明会

4月6日 (水) 午後1時半～

場 所：2階 教養娯楽室



事業申し込み

4月13日 (水) 午前10時半～

場 所：2階 教養娯楽室

「利用者・自主サークル懇談会」

日時：4月22日 (金) 午後1時半～

場所：2階 教養娯楽室

- * 鷺宮高齢者福祉センターをご利用されているみなさまが対象となる懇談会です。
- * 平成23年度センター事業運営について話し合います。

白鷺古典を楽しむ会 会員募集

【文化講座】 枕草子(講読)

日時：第1火曜日 午前10時～正午

会費：1,000円(月額)

講師：菊田 守氏(日本ペンクラブ会員)



＜腰痛予防改善のための体操＞

日時：4/14(木)、4/28(木)、5/12(木)、5/26(木)

午後 1時半～2時半 場所：教養娯楽室

講師：介護予防運動指導員 野口 栄子氏

申し込み期間：4/4(月)～4/12(火)まで (定員：20名)



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 4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
 <p>* 土曜日の浴室の利用はできません。 * 各行事・講座などの内容については表面をご覧ください。</p>						
3	4	5	6	7	8	9
			事業説明会	グラウンドゴルフ		
10	11	12	13	14	15	16
			事業申し込み	グラウンドゴルフ		
				腰痛予防改善のための体操		
17	18	19	20	21	22	23
			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)	利用者・自主サークル 懇談会	
24	25	26	27	28	29	30
				グラウンドゴルフ		
				カラオケ教室	昭和の日	
				腰痛予防改善のための体操		

センター事業	サンサン体操	◇第3(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	《登録制》
	ゲンキ体操	◇第3(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	《登録制》
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	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「虎落の里」	復習曲「飛驒の月」	

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 (30分以内)	◇(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)・(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》 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。		