

5月号

平成23年5月1日発行

NO. 299

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

〈来て見て体験! 交流事業〉

折り紙交流会

日時: 5月12日(木)

午前10時~11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しょう。どなたでもご参加できますので、当日、直接センターまでお越し下さい。



カラオケ祭り出演者募集!!

開催日: 6月1日(水)

申し込み: 5月9日(月)~11日(水)

午前9時~午後4時

※センターにて直接受付します。

電話での申し込みは出来ません。



第1回 実行委員会

日時: 5月2日(月) 午前10時半~

場所: 3階 和室

「アクティブ・エクササイズ」

〈男性限定〉 定員15名

(6月~10月まで)

第1・3 木曜日(全8回)

午後1時半~2時半

筋力トレーニング、骨盤底筋体操を取り入れ、ボールを使って全身運動を行います。



申し込み: 5月16日(月)~

※センターにて直接受付します。

電話での申し込みは出来ません。



菖蒲湯

5月6日(金)



入浴は午後1時~4時まで

受付は当日午前9時から午後3時半まで

広がれコーラス すみれ会

会員募集(男性大歓迎)

指揮: 小竹喜子先生

練習日: 毎週月曜日 9時半~11時半

会場: 2階 教養娯楽室

月謝: 月2,000円

楽しい仲間がいっぱいです。
さあ! あなたも一緒に!!



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 5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 カラオケ祭り実行委員会	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 アロマセラピー 菖蒲湯	7
8	9	10	11 サンサン体操 ゲンキ体操	12 折り紙交流会 腰痛予防改善のための体操	13	14
15	16	17 カラオケ祭り実行委員会	18 サンサン体操 ゲンキ体操	19 グラウンドゴルフ 三療サービス (全日)	20	21
22	23	24	25 サンサン体操 ゲンキ体操	26 グラウンドゴルフ カラオケ教室 腰痛予防改善のための体操	27	28
29	30	31 運営委員会	※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》
	アロマセラピー	◇第1(金)	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「ふたりの船唄」 復習曲「虎落の里」

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。	
	◎マーじゃん 3階集会室	◇(月)	午前9時～正午		家族浴	◇(火)・(木)	午後1時～2時 《登録制》
	◎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)・(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。					