

# 7月号

平成23年7月1日発行

NO. 301

# 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

## 「納涼盆踊り」



日時：7月26日（火）午後2時～3時半

場所：2階 教養娯楽室

どなたでも参加できます

講師：有賀 公与 氏（さざなみ会講師）

協力：さざなみ会



白鷺保育園や第十中学校、若宮児童館の皆さんと交流を楽しみます。  
みんなで一緒に踊りましょう！

第十中学校の和太鼓演奏もあります  
浴衣でのご参加大歓迎です！  
お待ちしております！

練習日：7月21日（木）

午前11時～正午

場所：2階 教養娯楽室



## 消費者セミナー

< 悪質商法の事例と対処法 >

日時：7月19日（火）

午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室



定員：約50名（先着順）

直接申し込みか電話にて受付

講師：中野区消費生活センター

所長 福島 裕子氏

消費生活相談員 鈴木 真美氏

共催：ことぶき・さぎのみや



## 節電対策

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震により  
東京電力の発電施設が大きな被害を受けたため、  
現在電力の供給不足が生じています。節電のため、  
この夏、家庭でできることをご案内します。

- ・エアコンの温度を28℃を目安に設定する。  
水分補給を十分に行い、熱中症にはご注意ください。
- ・機能上支障のない機器をコンセントから抜いておく。
- ・不要な照明の消灯など不必要な電気の使用を止める。
- ・電気ポット、炊飯器の長時間の保温をやめる。

館内照明、エアコンの節電にご協力いただき、  
ありがとうございます。

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23年 7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 アロマセラピー	2
3	4	5	6 サンサン体操 ゲンキ体操	7 グラウンドゴルフ やさしい折り紙 アクティブ・エクササイズ	8	9
10	11	12	13 サンサン体操 ゲンキ体操	14 グラウンドゴルフ	15	16
17	18 海の日	19 消費者セミナー	20	21 グラウンドゴルフ 盆踊り練習日 三療サービス(終日) アクティブ・エクササイズ	22	23
24	25 あおぞらまつり実行委員会	26 納涼盆踊り	27 サンサン体操 ゲンキ体操	28 グラウンドゴルフ カラオケ教室	29	30
31						

センター事業	サンサン体操	第1・2・4(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・4(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	(登録制)
	アクティブ・エクササイズ	第1・3(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)
	アロマセラピー	第1(金) 今月の作品は「パワフルな香りアロマ虫よけスプレー」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	双鷺公園	雨天中止
	カラオケ教室	第4(木) 課題曲「庄内平野風の中」 復習曲「おんな風の盆」	午前10時～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 (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)・(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。		