

# 8月号

平成23年8月1日発行

NO. 302

# 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



## サマーコンサート(熱中症対策)



～涼しい当センターで音楽を聴きながら楽しみませんか?～

日時：8月30日(火) 午後2時～

場所：2階 教養娯楽室

★冷たい飲み物も用意してあります!

## 第2回健康セミナー

「～免疫力upで生き生き生活～(栄養編)」

日時：8月16日(火)



午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：大久保 恵理子氏(管理栄養士)

定員：50名(先着)

受付：電話または直接お申込み下さい。

※熱中症対策として冷たい飲み物を用意してあります。

## 熱中症に気をつけましょう!!

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない等の症状は熱中症の危険信号です。

症状がある時は、



- ・まず涼しい場所へ避難しましょう。
- ・衣服をゆるめ、身体を冷やしましょう。
- ・スポーツドリンクなどで水分、塩分を補給しましょう。
- ・水分が取れない時や、意識や反応がはっきりしないときは、すぐに救急車を呼びましょう。



健康相談室 保健師

## 携帯電話教室

日時：8月29日(月)

午後1時半～4時

場所：2階 教養娯楽室

講師：NPO「竹箒の会」

対象：60歳以上の中野区民

定員：20名(先着)

申込み：8/1(月)～8/19(金)

平日、電話または直接センターまで

☆メールや写真機能を学びます

無料!!



## ヒサ・フラサークル双鷺 会員募集

活動日：第2・第4水曜日

午後1時～4時

講師：鈴木 比沙代氏

会費：月額1,500円

フラダンスで楽しくシェイプアップ!

興味のある方は、ぜひこの機会に体験してみませんか?



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 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 サンサン体操	4 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	5 アロマテラピー	6
7	8	9	10 ゲンキ体操	11 グラウンドゴルフ	12	13
14	15	16 健康セミナー(栄養)	17 サンサン体操	18 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	19	20
21	22	23	24 ゲンキ体操	25 グラウンドゴルフ カラオケ教室	26	27
28	29 携帯電話教室	30 サマーコンサート	31 あおぞらまつり実行委員会	※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1・3(水)	午前10時～11時	2階 教養娛樂室	《登録制》
	ゲンキ体操	◇第2・4(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娛樂室	《登録制》
	アクティブ・エクササイズ	◇第1(木)	午後1時半～2時半	2階 教養娛樂室	《登録制》
	やさしい折り紙	◇第1(木)	午後1時半～3時 今月の課題は「鶴その2」です。材料費 120 円 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。	3階 集会室	《登録制》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半 今月の作品は シミ予防「ほめられ肌のジェルクリーム」です。材料費 800 円	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)	午前10時～11時半 課題曲「冬の旅人」 復習曲「庄内平野風の中」	2階 教養娛樂室	

施設提供	◎舞台演芸 2階教養娛樂室	◇(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)・(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。			