

9月号

平成23年9月1日発行
NO. 303

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

平成23年度

あおぞらまつり

ご家族で 友達同士で ご夫婦で ご近所一緒に
遊びにおいでよ(^o^)

開催日時: 9月17日(土) 午前10時~午後3時

1階

☆リフレッシュコーナー☆
ハンドマッサージ



☆模擬店☆

わたあめ・玉こんにやく
ポップコーン・やきそば
フランクフルト



☆お楽しみコーナー☆
バルーンアート
くじ引きコーナー

2階

☆喫茶コーナー☆
パン・コーヒー
クッキー・寿司
赤飯・ラスクなど



☆鷺宮すこやか福祉センターコーナー☆
骨量測定・展示ほか
☆鷺宮地域包括支援センターコーナー☆
福祉用具の展示・相談

ロビー・階段・廊下など

☆展示コーナー☆
自主サークルの作品
地域のお子さんの作品



3階

☆販売コーナー☆
サークルの
手作り品です!



☆体験コーナー☆
お茶席・折り紙
ビーズ・絵手紙

「初心者真向法教室」無料!!

☆中高年の柔軟体操教室です☆

日時: 10月 3日(月)

10月17日(月)

ともに午後1時半~3時

場所: 2階 教養娯楽室

申込み: 9月21日(水)~9月30日(金)

電話もしくは直接センターまで

夏の疲れ解消法

~そろそろ出てくる夏の疲れを癒しましょう~

暑さや冷房の冷え、疲労など、夏も終盤にさしかかると夏の疲れで体調を崩していませんか?

夏の疲れを解消するポイントは乱れた自立神経を戻すこと。冷房をつける時間を減らして除湿機能を使うなどの工夫で体温調整機能を正常にしていきましょう。夏バテ解消には10秒爪もみや、軽いストレッチをするのも効果的です。健康相談室 保健師

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 9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 グラウンドゴルフ	2	3
				やさしい折り紙 アクティブ・エクササイズ		
4	5 運営委員会	6	7 サンサン体操 ゲンキ体操	8 グラウンドゴルフ	9	10
11	12	13	14	15 グラウンドゴルフ	16	17
				三療サービス(終日) アクティブ・エクササイズ	前日準備	あおぞら まつり
18	19 敬老の日(特別会館) AM: マージャン PM: 囲碁、将棋	20	21 サンサン体操 ゲンキ体操	22 グラウンドゴルフ	23 秋分の日	24
25	26 あおぞらまつり実行委員会	27	28 サンサン体操 ゲンキ体操	29 グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ	30	

センター事業	サンサン体操	第1・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1・3・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・5(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)	午後1時半～3時	3階 集会室	(登録制)
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・4・5(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止
	カラオケ教室	今月はお休みです。			

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)・(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)
	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。