

# 10月号

平成23年10月1日発行  
NO. 304

# 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

### 第4回健康セミナー

「～免疫力UPで生き生き生活～（口腔編）」

日時：10月18日（火）  
午前10時～11時半



場所：2階 教養娯楽室

講師：<sup>せい</sup>情野 敦子氏（歯科衛生士）

定員：40名（先着）

受付：電話または直接お申し込み下さい。

### 「グラウンドゴルフ交流会」

日時：10月13日（木）  
午前10時～11時

場所：双鷺公園

申込不要：どなたでもどうぞ

今回は大和保育園の園児も参加します  
グラウンドゴルフを楽しみませんか？



### 秋の演芸大会実行委員&出場者募集！！



11月22日（火）開催予定の  
「秋の演芸大会」の実行委員会を募集します！  
ご協力お願いいたします。

秋の演芸大会第1回実行委員会  
日時：10月5日（水）  
午前10時半～  
場所：2階機能訓練室



出場希望の方は、下記の期間中に  
職員まで直接お申し込み下さい。  
（電話で受付していません）

申し込み期間  
サークル：10/17（月）～21（金）  
一般：10/25（火）～28（金）



### 「初心者真向法教室」 ★柔軟体操教室です★

無料！！

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  
申し込み：9月21日（水）～9月30日（金）  
電話もしくは直接センターまで

### ポディケア・エクササイズ☆参加者募集


日時：10/20（木）～3/22（木）  
<全12回>  
場所：2階 教養娯楽室  
対象：女性限定  
定員：20名（先着順）  
受付：10/3（月）～  
（直接センターへお申し込み下さい）



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 10月の予定表

(鷺宮高齢者福祉センター)

日	月	火	水	木	金	土
						1
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。						
2	3	4	5	6	7	8
			演芸大会実行委員会	グラウンドゴルフ		
	初心者真向法教室		ゲンキ体操	やさしい折り紙		
9	10	11	12	13	14	15
	体育の日		サンサン体操	グラウンドゴルフ交流会		
			ゲンキ体操			
16	17	18	19	20	21	22
		健康セミナー(口腔)	サンサン体操	グラウンドゴルフ		
	初心者真向法教室			三療サービス(終日) ボディケア・エクササイズ		
23	24	25	26	27	28	29
			サンサン体操	グラウンドゴルフ		
			ゲンキ体操	カラオケ教室		
30	31					

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1・2・4(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	(登録制)
	ボディケア・エクササイズ	第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)	午後1時半～3時	3階 集会室	(登録制)
	今月の課題は「ペーパークイニングのお花 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。				
	グラウンドゴルフ	第1・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「雪挽歌」 復習曲「冬の旅人」	

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 <b>(入浴利用上の注意)</b> 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		
	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)・(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。			