

# 11月号

平成23年11月1日発行  
NO. 305

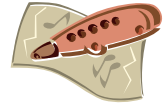
# あおぞら

## 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



## 秋の演芸大会



今年も演芸大会の季節がやってきました！！  
ぜひ、皆さんのお越しをお待ちしております。

日時： **11月22日（火）** 午前10時～午後3時

場所： **2階 教養娯楽室**

日本舞踊・大正琴・ウクレレ・フラダンス  
オカリナ・カラオケ など・・・お楽しみ下さい♪



※出場者の募集は終了しております。

## 折り紙交流会



日時： **11月1日（火）**

午前10時～11時

場所： **2階 教養娯楽室**

\*西鷺宮保育園の園児さんと  
一緒に折り紙を楽しみませんか♪  
どなたでもご参加下さい。

## 「グラウンドゴルフ大会」

日時： **11月10日（木）**

午前9時半～11時

場所： **双鷺公園**

申込み： **11/1（火）～11/7（月）**

平日に電話または直接お申込み下さい。  
ぜひ、この機会にご参加下さい。



※雨天の場合は、11月17日（木）に延期となります。

## 健康セミナー(体操編)

～免疫力UPで生き生き生活～

日時： **11月15日（火）**

午前10時～11時半

場所： **2階 教養娯楽室**

講師：野口 栄子氏(介護予防運動指導員)

定員：40名(先着)

受付：電話または直接お申し込み下さい。

## 「利用者・自主サークル懇談会」



日時： **11月30日（水）**

午後1時半～

場所： **2階 教養娯楽室**

※当センターをご利用されているみなさまが対象となる懇談会  
です。自主サークルからは必ず1名以上ご参加していただく  
ようご協力をお願いします。

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 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 折り紙交流会	2 サンサン体操 ゲンキ体操	3 文化の日	4 演芸大会実行委員会	5
6	7	8	9 サンサン体操 ゲンキ体操	10 グラウンドゴルフ大会	11	12
13	14	15 健康セミナー(体操編)	16 サンサン体操 ゲンキ体操	17 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日) ボディケア・エクササイズ	18	19
20	21	22 秋の演芸大会	23 勤労感謝の日	24 グラウンドゴルフ カラオケ教室	25	26
27	28	29	30 利用者懇談会			

センター事業	サンサン体操	◇第1・2・3(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・3(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	◇今月はお休みです。				
	グラウンドゴルフ	◇第2・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	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「高山の女」 復習曲「雪挽歌」	

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		
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	家族浴	◇(火)・(木) 午後1時～2時 《登録制》
	生活相談 1階事務室	◇随時お受けします。			
				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。