

12月号

平成23年12月1日発行
NO. 306

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



クリスマス音楽の集い



♪素敵な音楽を聴きながら、今年も一足早い楽しいクリスマスをお過ごしませんか？
白鷺保育園・大和保育園の園児さんも参加します。
♪アルパ&ギター演奏、歌&ピアノ演奏、ヴァイオリン&チェロ演奏



日時：12月14日（水） 午後1時半～3時半
場所：2階 教養娯楽室



お友達・ご家族・ご近所のみなさんと一緒にどなたでもご覧頂けます

グラウンドゴルフ交流会

日時：12月8日（木）
午前10時～11時
場所：双鷺公園
申し込み不要：どなたでもどうぞ



*丸山保育園の園児さんと一緒に楽しみませんか♪



ヘルストロン説明会

★健康になるための有効な使用方法を学びます★

日時：12月2日（金）
①午前10時～11時
②午後2時～3時
場所：2階 機能訓練室

*ヘルストロンご利用のみなさんは是非、ご参加ください!!



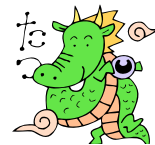
ゆず湯

日時：12月22日（木）
午後1時～4時
受付は午前9時～午後3時半まで

「冬至」一年中で昼が一番短く、夜が長くなる日。
日本では、この日にゆず湯に入り、
冬至がゆ(小豆がゆ)やカボチャを食べると
風邪をひかないと言われています。

「年末年始の休館のお知らせ」

12月29日（木）～1月3日（火）まで
休館となります。



皆さん良いお年をお迎え下さい♪

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 12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 ヘルストロン説明会 (①10時～②14時～)	3
4	5 春を呼ぶ作品展実行委員会	6	7 サンサン体操 ゲンキ体操	8 グラウンドゴルフ交歓会 ボディケア・エクササイズ	9	10
11	12	13	14 クリスマス音楽の集い	15 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	16	17
18	19	20	21 サンサン体操 ゲンキ体操	22 グラウンドゴルフ ゆず湯 ボディケア・エクササイズ	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29	30 センター休館日	31

センター事業	サンサン体操	◇第1・3(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	《登録制》
	ゲンキ体操	◇第1・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1・2・3・4(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 今月の課題は「だるまさん」です。材料費150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》
	グラウンドゴルフ	◇第1・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	◇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 ※12/5(月)は12/9(金) に振り替えとなります		
	◎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。			