



# 謹賀新年

## 本年もよろしくお願ひ申し上げます



### 初春交流会

どなたでも  
どうぞ!!

日時：1月10日(火) 場所：2階 教養娯楽室

☆新春伝承遊び 午前10時半～11時半

コマ回しの名人を招き、鷺宮学園幼稚園の園児さんとコマやけん玉で楽しめます

☆新春かるた会 午後1時半～3時半

百人一首を自主サークル『鷺宮かるた会』の皆様と一緒に、初心者の方でも楽しめるよう源平戦やちらし取りを行います



### インフルエンザ対策



健康相談室 保健師

- ① 手洗い、うがいの習慣をつけましょう
- ② 人ごみはさけましょう
- ③ 室内の湿度を50%～60%に保ちましょう
- ④ 高熱が出たら無理をせずに早めに受診しましょう



### 年男・年女募集!!

#### 節分コンサートでの 豆まきをして下さる方を募集中!!

大正5年・昭和3年・昭和15年・昭和27年  
辰年生まれの方  
職員までお申し出ください  
(定員になり次第締切ります)



### 節分コンサート

日時：2月1日(水) 午後2時～4時  
場所：2階 教養娯楽室  
☆年男・年女による豆まき  
☆琴と横笛の調べ  
☆武蔵台小学校吹奏楽団による演奏



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24年 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
センター休館日				グラウンドゴルフ やさしい折り紙		
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日	初春交流会	サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ ボディケア・エクササイズ		
15	16	17	18	19	20	21
			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)		
22	23	24	25	26	27	28
	運営委員会		サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ カラオケ教室 ボディケア・エクササイズ		
29	30	31	※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2・3・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2・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) 今月の課題は「鶴 その3」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。	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(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) 課題曲「北陸本線冬の旅」 復習曲「高山の女」	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	

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。			