

# 4月号

平成24年4月1日発行  
NO. 310

# 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

## センター事業説明会と事業申し込みについて

### 【平成24年度登録制センター事業】

1. サンサン体操 (全30回 定員30名)
2. 生活体力向上体操 (全30回 定員30名)
3. アクティブ・エクササイズ (全20回 定員20名)  
男性対象です。
4. アロマテラピー (全4回 定員20名)
5. やさしい折り紙 (全7回 定員20名)

体操については1つのみの登録とし、  
重複申し込みはできません。  
電話での申し込みは受け付けません。  
いずれも定員になり次第締め切ります。  
(ただし若干のキャンセル枠あり)

### 事業説明会

4月6日 (金) 午後1時半～

場 所：2階 教養娯楽室



### 事業申し込み

4月11日 (水) 午前10時半～

場 所：2階 教養娯楽室

## 「利用者・自主サークル懇談会」

日時：4月24日 (火) 午後1時半～

場所：2階 教養娯楽室

\* 鷺宮高齢者福祉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。

\* 平成24年度センター事業運営について話し合います。

### 「ボディケアくらぶ」 会員募集

エアロビクスの要素を取り入れ、音楽に合わせて行う  
有酸素運動で骨盤底筋体操も取り入れたサークルです。

日 時：平成24年4月12日 開始(午後1時～2時)

以後、毎月第2・4木曜日

講 師：野口 栄子氏(介護予防運動指導士)

会 費：月額1,000円

体験ご希望の方は第4木曜日にお越し下さい。

### カラオケ祭り実行委員募集!

6月開催予定「カラオケ祭り」

実行委員を募集中!!

4/23 (月) までに直接センター職員へ

第1回実行委員会

日 時：5月2日 (水) 午後1時半～

場 所：和室

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 4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				グラウンドゴルフ	事業説明会	
8	9	10	11	12	13	14
			事業申し込み	グラウンドゴルフ		
15	16	17	18	19	20	21
			サンサン体操	グラウンドゴルフ	生活体力向上体操	
				三療サービス(終日)		
22	23	24	25	26	27	28
				グラウンドゴルフ		
				カラオケ教室		
		利用者・自主サークル懇談会				
29	30	 <p>*土曜日の浴室の利用はできません。 *各行事・講座などの内容については表面をご覧ください。</p>				
昭和の日	振替休日					

センター事業	サンサン体操	第3(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	(登録制)
	生活体力向上体操	第3(金)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	(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	第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「女に生まれて」 復習曲「明日を信じて」

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		
相談	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 <b>(登録制)</b>
	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) <b>(1回:900円) (登録制)</b> 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。			