

5月号

平成24年5月1日発行  
NO. 311

# 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

〈来て見て体験！交流事業〉

## 折り紙交流会

日時：5月10日（木）

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  
折り紙を楽しみましょう。  
どなたでもご参加できますので、  
当日、直接センターまでお越し下さい。



## カラオケ祭り出演者募集！！

開催日：6月6日（水）

午前10時半～午後2時半

申し込み：5月14日（月）～18日（金）

午前9時～午後4時

センターにて直接受付します。  
電話での申し込みは出来ません。

第1回 実行委員会

日時：5月2日（水）午後1時半～

場所：3階 和室



## 菖蒲湯に入ろう!!

5月7日（月）

入浴は午後1時～4時まで  
受付は当日午前9時から午後3時半まで



- ・邪気を祓う
- ・香りを楽しむ
- ・身体を温める

### ★菖蒲湯ワンポイント★

菖蒲湯は血行をよくし、身体を温める働きがあります。  
菖蒲の香りが邪気を祓い、厄難を除くと言われていました。

### 自主サークル紹介

「広がれコーラス すみれ会」  
会員募集（男性大歓迎）

指揮：小竹喜子先生

練習日：毎週月曜日 9時半～11時半

会場：2階 教養娯楽室

月謝：月2,000円

楽しい仲間がいっぱいです。  
さあ！あなたも一緒に!!



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 5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	2	3	4	5
			カラオケ祭り実行委員会	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
6	7	8	9	10	11	12
	菖蒲湯		サンサン体操	折り紙交流会	生活体力向上体操	
13	14	15	16	17	18	19
			サンサン体操	グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	生活体力向上体操	
20	21	22	23	24	25	26
			サンサン体操 カラオケ祭り実行委員会	グラウンドゴルフ 健康カラオケ教室	生活体力向上体操	
27	28	29	30	31		
		運営委員会		グラウンドゴルフ		

<b>センター事業</b>	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》
	生活体力向上体操	◇第2・3・4(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3・4・5(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康カラオケ教室	◇第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「ひとり長良川」 復習曲「女に生まれて」

<b>施設提供</b>	◎舞台演芸	◇(金)	午前9時～11時半	<b>入浴</b> (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。
	2階教養娯楽室				
	◎マーじゃん	◇(月)	午前9時～正午		
	3階集会室			<b>家族浴</b>	◇(火)・(木) 午後1時～2時 《登録制》
◎囲碁・将棋	◇(月)	午後1時～4時半			
	3階集会室			<b>三療サービス</b> (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。
◎卓球	◇(火)	午後1時～4時半			
	2階機能訓練室				
<b>相談</b>	健康相談	◇(火)・(水)・(木)・(金)	午前9時～午後4時		
	1階健康相談室				
	生活相談	◇随時お受けします。			
	1階事務室				