

# 6月号

平成24年6月1日発行  
NO. 312

# 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



### カラオケ祭り

日時：6月6日(水)

午前10時半～午後2時半

場所：2階 教養娯楽室

申し込みは終了しておりますが、どなたでもご観頂けます。



### グラウンドゴルフ交流会

日時：6月21日(木)

午前10時～11時

場所：双鷺公園

初めての方大歓迎！！

雨天中止

鷺宮学園幼稚園の

園児さんと一緒に楽しみましょう！！



## 「あおぞらまつり実行委員☆大募集」



9月15日(土)開催予定の

あおぞらまつりの実行委員を募集しています。

ご協力をお願い致します！

6月15日(金)までに職員へお声掛け下さい。

あおぞらまつり 第1回実行委員会  
6月26日(火)午前10時半～

### 第1回健康セミナー

「～ロコモティブシンドローム予防で生き生き生活～(講義編)」

日時：6月19日(火) 午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：医師 渡辺 仁氏

(社団法人 中野区医師会理事・大場診療所)



### 「初心者健康カラオケ教室」

日時：6月28日(木) 午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：館花 百子先生

申し込み不要：直接会場へお越し下さい。

毎月第4木曜日に実施している「健康カラオケ教室」の体験教室です。興味のある方は、ぜひこの機会に参加してみませんか？

自主サークル紹介  
会員募集

### 「ひまわりの会」

練習日：第1・3月曜日  
午前10時～11時半

会費：月額1,500円

内容：平安時代のかな文字



先生始め仲間共に和気あいあい楽しんで  
おります。ぜひ一度見学にお越し下さい。

お知らせ

### ＜新職員紹介＞

森田 洋子(看護師)

新しく健康相談室に来ました看護師です!!  
血圧チェックなど、どんなことでもお気軽に  
お立ち寄りください。よろしくお祈りします。




健康相談日：火・木・金 午前9時～午後4時

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 6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土	
 <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>						1 アロマテラピー	2
						3	4
10	11	12	13 サンサン体操	14 グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ	15 生活体力向上体操	16	
17	18	19 健康セミナー	20 サンサン体操	21 グラウンドゴルフ交流会 三療サービス(終日)	22 生活体力向上体操	23	
24	25	26 あおぞらまつり実行委員会	27 サンサン体操	28 グラウンドゴルフ 初心者健康カラオケ教室 アクティブ・エクササイズ	29 生活体力向上体操	30	

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)
	生活体力向上体操	第3・4・5(金)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	(登録制)
	アクティブ・エクササイズ	第2・4(木)	午後2時半～3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「あじさい」です。材料費 120 円	午後1時半～3時	3階 集会室	(登録制)
	アロマテラピー	第1(金) 今月の作品は梅雨を爽やかに!「香りのスプレーと小さなポプリ袋」です。材料費 800 円	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室	(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
	初心者健康カラオケ教室	第4(木) 課題曲「おんなの山河」 復習曲「ひとり長良川」	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、 看護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	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)・(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。		