

# 7月号

平成24年7月1日発行

NO. 313

# 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

どなたでもどうぞ!!

## 「納涼盆踊り」



日時: 7月24日(火) 午後2時~3時半

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 有賀 公与 氏 (さざなみ会講師)

協力: 自主サークル「さざなみ会」

練習日: 7月19日(木)

午前11時~正午

場所: 2階 教養娯楽室



白鷺保育園、若宮児童館、第十中学校の皆さんと交流を楽しみます。  
みんなで一緒に踊りましょう! 和太鼓の演奏もあります!!



## 消費者セミナー

日時: 7月10日(火)

午後1時半~2時半

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 中野区消費生活センター  
消費生活相談員

申し込み不要

※最新の事例を踏まえての予防策や対処法を寸劇などを取り入れて学びます。

## 第2回 健康セミナー

「~コモティブシンドローム予防で生き生き生活~(体操編)」

日時: 7月17日(火)

午前10時~11時半

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 野口 栄子氏 (介護予防運動指導士)

定員: 40名(先着)

申し込み: 6月25日(水)~

(※直接申し込みか電話にて受付)



## 夏バテ予防料理教室

日時: 7月30日(月) 午前10時~12時

場所: 2階 機能訓練室

講師: 卜部 静代氏 (料理研究家)

定員: 16名(先着)

費用: 400円

申し込み: 7月23日(月)~27日(金)

(※直接申し込みか電話にて受付)



## 熱中症予防講座

~熱中症とは~

日時: 7月23日(月)

午前10時~12時

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 森田 洋子 (看護師)

定員: 50名(申し込み不要)



スタミナメニューで暑さを乗り切ろう!



※体組成計を使用し、基礎代謝量と体の水分量を測ります。

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 7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 サンサン体操	5 グラウンドゴルフ やさしい折り紙	6 生活体力向上体操	7
8	9	10 消費者セミナー	11 サンサン体操	12 グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ	13 生活体力向上体操	14
15	16 海の日	17 健康セミナー	18 サンサン体操	19 グラウンドゴルフ 盆踊り練習日 三療サービス(終日)	20 生活体力向上体操	21
22	23 熱中症予防講座	24 納涼盆踊り	25 あおぞらまつり実行委員会	26 グラウンドゴルフ 健康カラオケ教室 アクティブ・エクササイズ	27	28
29	30 夏バテ予防料理教室	31	※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。			



センター事業	サンサン体操	◇第1・2・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1・2・3(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) 午後1時半～3時 3階 集会室 《登録制》 今月の課題は「七夕」です。材料費120円
	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
	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「情け川」 復習曲「おんなの山河」

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		家族浴	◇(火)・(木) 午後1時～2時 《登録制》
	◎囲碁・将棋 3階集会室	◇(月) 午後1時～4時半			◇第3(木) 午前9時半～
相談	◎卓球 2階機能訓練室	◇(火) 午後1時～4時半	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	(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。	
	健康相談 1階健康相談室	◇(火)・(木)・(金) 午前9時～午後4時			
	生活相談 1階事務室	◇随時お受けします。			