

# 8月号

平成24年8月1日発行

NO. 314

# あおぞら

## 鷺宮高齢者福祉センター

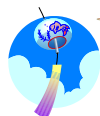
〒165-0033

中野区若宮

3-58-10

☎ 3310-1171

FAX 3310-1172



## サマーコンサート

～涼しい当センターで音楽を聴きながら楽しみませんか？～

日時：8月22日(水) 午後2時～3時半

場所：2階 教養娯楽室

※どなたでもどうぞ!!



\*アイリッシュハープ&西洋ノコギリの演奏やソプラノ歌唱、第八中学校吹奏楽部による演奏をお楽しみ下さい。

## 第3回 健康セミナー

「～ココモティブシンドロームで生き生き生活～(栄養編)」

日時：8月21日(火)

午後1時半～

場所：2階 教養娯楽室

講師：大久保 恵理子氏(管理栄養士)

定員：40名(先着)

受付：電話または直接お申し込み下さい。



## スマホにチャレンジ!!

日時：8月24日(金)

午後1時半～4時

場所：2階 教養娯楽室

講師：NPO「竹箒の会」

定員：20名(先着)

受付：電話または直接お申し込み下さい。



※今使ってなくてもスマートフォンに興味のある方は必見!!

## 認知症サポーター養成講座

日時：8月23日(木) 午前10時半～

場所：2階 教養娯楽室

定員：20名



認知症に関心のある方、  
お待ちしております。

《申し込み・問い合わせ》

鷺宮地域包括支援センターまで TEL 3310-2553

## 自主サークル「オカリナ双鷺」 会員募集

活動日：第2・4水曜日

午後1時半～4時

講師：升水 弘之氏

会費：月額2,500円

音符が読めなくても大丈夫！  
のぞいてみませんか♪



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 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
※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。			1	2	3	4
			サンサン体操		グラウンドゴルフ やさしい折り紙	アロマテラピー
5	6	7	8	9	10	11
				グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ	生活体力向上体操	
12	13	14	15	16	17	18
		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	
19	20	21	22	23	24	25
		健康セミナー(栄養)		グラウンドゴルフ 認知症サポーター養成講座 アクティブ・エクササイズ	スマホにチャレンジ!!	
26	27	28	29	30	31	
あおぞらまつり実行委員会				グラウンドゴルフ 運営委員会		

センター事業	サンサン体操	◇第 1・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 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) 今月の課題は「ほおずき」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「パワフルな香りアロマ虫よけスプレー」です。材料費 900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	◇毎週(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康カラオケ教室	◇今月はお休みです。			

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
	◎マージャン 3階集会室	◇(月)	午前9時～正午		《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。	
	◎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)
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)
	生活相談 1階事務室	◇随時お受けします。			(1回:900円) 《登録制》 初めてご利用の方は健康相談室まで。	