

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

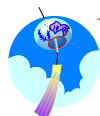
〒165-0033

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) | サマーコンサート | 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 《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 | | |
| 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。 | | | |