

9月号

平成24年9月1日発行
NO. 315

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

平成24年度

あおぞらまつり

ご家族で 友達同士で ご夫婦で ご近所一緒に
遊びにおいでよ(^o^)



開催日時: 9月15日(土) 午前10時~午後3時

1階

☆リフレッシュコーナー☆

ハンドマッサージ

☆模擬店☆

わたあめ・玉こんにやく
ポップコーン・やきそば
フランクフルト・かき氷

☆お楽しみコーナー☆

バルーンアート
プレゼントコーナー

ロビー・階段・廊下など

☆展示コーナー☆

自主サークルの作品・紹介
地域のお子さんの作品

☆喫茶コーナー☆

パン・コーヒー

クッキー・助六

赤飯・ラスクなど



2階

☆鷺宮すこやか福祉センター☆

血管年齢・展示等

☆鷺宮地域包括支援センター☆

脳年齢チェック・福祉用具等

どうぶつ村も
来るよ~!!



ウサギやモルモットが
いっぱい!
ちびっこ集まれ~!!

3階

☆販売コーナー☆

サークルの
手作り品です!



☆体験コーナー☆

お茶席・折り紙
絵手紙

交通安全教室

日時: 9月26日(水)

午後1時半~2時半



場所: 2階 教養娯楽室

双鷺公園(雨天の場合は講義のみ)

講師: 野方警察署 生活安全課職員

交通課職員

※ 自転車事故防止のための正しい乗り方を
講義と実践で学びます。

介護予防総合講座

「食生活改善教室」

~口からつくる健康ライフ~



日時: 9月28日(金)~11月30日(金)の間で

全5回シリーズで実施します

(第1回目は9月28日(金)の午前10時~正午で
2階の教養娯楽室で口腔編を行います)

定員: 12名(先着)

申し込み: 9月3日~(電話または直接お申し込み下さい)



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 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
※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。						
2	3	4	5	6	7	
			サンサン体操	グラウンドゴルフ	やさしい折り紙	生活体力向上体操
9	10	11	12	13	14	15
			サンサン体操	グラウンドゴルフ	アクティブ・エクササイズ	あおぞらまつり前日準備
16	17	18	19	20	21	22
	敬老の日 (特別開館) AM: マージャン PM: 囲碁、将棋		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
23	24	25	26	27	28	29
	あおぞらまつり実行委員会		交通安全教室	グラウンドゴルフ	健康カラオケ教室	
				健康カラオケ教室	アクティブ・エクササイズ	
30						

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・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「お月さま」です。材料費 120円			
	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	◇第 4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「霧雨情話」 復習曲「情け川」	

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		家族浴	◇(火)・(木)	午後1時～2時 《登録制》
	◎卓球 2階機能訓練室	◇(火)	午後1時～4時半			◇第3(木)	午前9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)	(来館受付: 9時、電話受付: 9時半) 《登録制》		
	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。		