

# 11月号

平成24年11月1日発行  
NO. 317

# 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



## 秋の演芸大会

どなたでもご覧になれます!!

日時：11月13日(火) 午前10時～午後3時

場所：2階 教養娯楽室



日本舞踊・大正琴・ウクレレ・フラダンス・オカリナ・カラオケ など・・・お楽しみ下さい



## 「利用者・自主サークル懇談会」

日時：11月29日(木) 午後1時半～

場所：2階 教養娯楽室

\* 当センターをご利用されているみなさまが対象となる懇談会です。

自主サークルからは必ず1名以上ご参加していただくようご協力をお願いします。



## 「押し花体験講座」

日時：11月16日(金)

11月26日(月)

両日とも 午前10時～11時半

場所：2階 機能訓練室

講師：清水 光子氏

定員：16名(先着)

材料費：1,000円

申し込み：11月6日(火)～

参加費を御持参の上、平日に直接お申し込み下さい。



## 社交ダンス体験教室

日時：11月8日(木)

午後1時半～3時

初心者・男性の方  
大歓迎!!

場所：2階 機能訓練室

講師：友田 佐代子氏

申し込み：不要

参加費：無料

当日、厚い靴下か上履きを持参し  
動きやすい服装でお越しください。



## 「グラウンドゴルフ大会」

日時：11月1日(木)

午前9時半～11時

場所：双鷺公園

申し込み：10/25(木)～10/31(水)

平日に電話または直接お申し込み下さい。

ぜひ、この機会にご参加下さい。



## センター事業

### 生活体力向上体操 参加者大募集!!

第1～4 金曜日(不定期月あり)

午後1時半～2時半

大幹から下肢の筋力トレーニングやストレッチ、  
骨盤を中心とした姿勢の矯正を行います。

直接、職員にお申し込み下さい。



雨天の場合は11月8日(木)に延期となります。

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 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
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。				1 グラウンドゴルフ大会 やさしい折り紙	2 生活体力向上体操	3
4	5	6	7 サンサン体操	8 グラウンドゴルフ 社交ダンス体験教室 アクティブエクササイズ	9	10
11	12	13 秋の演芸大会	14 サンサン体操	15 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	16 押し花体験教室 生活体力向上体操	17
18	19	20	21 サンサン体操	22 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	23 勤労感謝の日	24
25	26 押し花体験教室	27	28	29 グラウンドゴルフ 利用者懇談会	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)
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・4・5(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「恋の川」 復習曲「夜明けのブルース」

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
	マーじゃん 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)	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)
	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。	