

12月号

平成24年12月1日発行
NO. 318

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



クリスマス音楽の集い



素敵な音楽を聴きながら、今年も一足早い楽しいクリスマスをご過ごしませんか？
白鷺保育園・丸山保育園の園児さんも参加します。
歌&ピアノ演奏、ヴァイオリン&チェロ演奏、ハワイアン演奏

日時：12月14日(金) 午後1時半～3時半
場所：2階 教養娯楽室



お友達・ご家族・ご近所のみなさんと一緒にどなたでもご覧頂けます。

第5回 健康セミナー(口腔編)

「ロコモティブシンドローム予防で生き生き生活」

日時：12月18日(火)
午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室
講師：情野 敦子氏
(鷺宮すこやか福祉センター 歯科衛生士)
定員：40名(申し込み順)
受付：電話または直接お申し込み下さい。
共催：ことぶき・さぎのみや



「年越しそば打ち体験講座」

年越しそばを作ってみんなで食べよう!!

日時：12月26日(水)
午前9時半～午後2時

場所：2階 機能訓練室・教養娯楽室
講師：遠藤 知行氏
定員：12名(先着)
材料費：800円
申し込み：12月6日(木)～12月14日(金)
参加費を御持参の上、平日に直接お申し込み下さい。

そばがきも
作ります!!



ゆず湯

日時：12月21日(金)
午後1時～4時
受付は午前9時～午後3時半まで



「冬至」一年中で昼が一番短く、夜が長くなる日。
日本では、この日にゆず湯に入り、
冬至がゆ(小豆がゆ)やカボチャを食べると
風邪をひかないと言われています。

「年末年始の休館のお知らせ」

12月29日(土)～1月3日(木)まで
休館となります。



皆さん良いお年をお迎え下さい

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 12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
2	3	4	5	6	7	8
			サンサン体操	グラウンドゴルフ やさしい折り紙	アロマセラピー 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	クリスマス音楽の集い	
16	17	18	19	20	21	22
	運営委員会	健康セミナー(口腔編)		グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	ゆず湯 生活体力向上体操	
23	24	25	26	27	28	29
			年越しそば打ち 体験講座	グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ		
30	31					

センター事業	サンサン体操	第1・2(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(水)	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1時半～2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)
	アロマセラピー	第1(金)	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	第1・2・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止

今月の課題は「大黒さま」です。材料費 120 円
 折り紙・ポンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。

今月の作品は「アロマで健康肌 うるおいクリーム」です。材料費 800 円

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、 保健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。
	マーじゃん 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。		