

# 2月号

平成25年2月1日発行  
NO. 320

# 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

### 折り紙交流会

日時：2月14日(木) 午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室

申し込み不要：どなたでもどうぞ



\* 白鷺保育園の園児さんと一緒に楽しみませんか  
どなたでもご参加できますので、当日、直接センターまでお越し下さい。

### 脳力アップ講座 (妄想旅行)

日時：2月25日(月) 午前10時～正午

場所：2階 教養娯楽室

講師：黄野 千寿氏 (認知症ケア専門士)

定員：20名 (先着)

申し込み：1月25日から平日に電話または直接センターでお申し込みください。

当日、地図を使用しますので、老眼鏡をご持参ください

みんなで楽しく妄想旅行に出掛けませんか？



### 利用者・自主サークル懇談会

日時：2月26日(火) 午後1時半～

場所：2階 教養娯楽室

各サークルから1名以上はご参加ください。



H25年度のセンター事業や行事、自主サークルのH25年度4月以降の部屋の貸出しについて話し合います。  
また、鷺宮すこやか福祉センターより、都営鷺の宮アパート建替に伴う地域集会施設の開設の説明もごさいます。



### 春の演芸大会実行委員会開催&出場者募集！！

春の演芸大会 第1回実行委員会

日時：2月1日(金) 午前10時半～

場所：機能訓練室

出場希望の方は、下記の期間中の平日に直接センターでお申し込み下さい。

申し込み期間

サークル：2/12(火)～15(金)

一般：2/21(木)～25(月)



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25年 2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
					春の演芸大会実行委員会	
3	4	5	6	7	8	9
			サンサン体操	グラウンドゴルフ 腰痛予防体操	生活体力向上体操	
10	11	12	13	14	15	16
建国記念日			サンサン体操 春を呼ぶ作品展実行委員会	折り紙交流会 アクティブ・エクササイズ	生活体力向上体操	
17	18	19	20	21	22	23
			サンサン体操	グラウンドゴルフ 三療サービス(終日) 腰痛予防体操	生活体力向上体操	
24	25	26	27	28		
脳力アップ講座		利用者懇談会		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		

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 2・3・4 (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)
	グラウンドゴルフ	第 1・3・4 (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 課題曲「男のうそ」 復習曲「恋の川」	2階 教養娯楽室	

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 <b>(入浴利用上の注意)</b> 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) <b>(1回: 900円) (登録制)</b> 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。			