

5月号

平成25年5月1日発行

NO. 323

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

第1回 健康セミナー(講義編)

血液と血管のアンチエイジング(老化予防)

日時：5月30日(木) 午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：医師 渡辺 仁氏

(社団法人 中野区医師会理事・大場診療所)

共催：ことぶき・さぎのみや

血液と血管の仕組みを学びます。



「体験講座」～木目込み人形作り～

木目込み人形を作ってみませんか？
(初心者の方向けの体験講座です)

日時：①5月13日(月)

②5月20日(月)

両日とも午前9時半～正午

場所：2階 機能訓練室

講師：濱田 里香氏(日本藝術人形協会)

定員：15名(先着)

材料費：1,100円

申し込み：材料費をご持参の上、平日に直接お申し込み下さい。

*当日エプロンをご持参下さい。



「グラウンドゴルフ交流会」

日時：5月9日(木)

午前10時～11時

場所：双鷺公園

申し込み不要：どなたでもどうぞ

今回は白鷺保育園の園児さんも参加します♪
初めての方も大歓迎！！

グラウンドゴルフを楽しみませんか？



「折り紙交流会」

日時：5月14日(火)

午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室

*鷺宮学園幼稚園の園児さんと
一緒に折り紙を楽しみませんか♪

どなたでもご参加できます！！
是非お待ちしております！！



菖蒲湯に入ろう!!

5月2日(木)

入浴は午後1時～4時まで

受付は当日午前9時から午後3時半まで



- ・邪気を祓う
- ・香りを楽しむ
- ・身体を温める

★菖蒲湯ワンポイント★

菖蒲湯は血行をよくし、身体を温める働きがあります。
菖蒲の香りが邪気を祓い、厄難を除くと言われています。

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25年 5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 グラウンドゴルフ	3	4
				菖蒲湯	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		サンサン体操 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ交流会 アクティブエクササイズ		
12	13	14	15	16	17	18
	木目込み人形体験講座①	折り紙交流会	サンサン体操	グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)		
19	20	21	22	23	24	25
	木目込み人形体験講座②		サンサン体操 生活体力向上体操	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		
26	27	28	29	30	31	
	運営委員会			健康セミナー(講義編)		

センター事業	サンサン体操	◇第 2. 3. 4 (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. 4 (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. 2. 3. 4(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「炎(ひ)の川」 復習曲「風の海峡」

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	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)・(水)・(木)	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) 《登録制》 (1回:900円) 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。			