

# 6月号

平成25年6月1日発行

NO. 324

# 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

どなたでもどうぞ!

### 梅雨のひととき! 爽やかコンサート

## 「安田正昭 ピアノコンサート」

日時: 6月10日(月) 午後2時~3時半

場所: 2階 教養娯楽室

梅雨の季節を、ピアノの音色を聴いて爽やかに乗り越えましょう!



### 第2回 健康セミナー

~血液と血管のアンチエイジング~ (口腔編)

日時: 6月18日(火)

午前10時~11時半

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 鷺宮すこやか福祉センター

歯科衛生士 情野 敦子氏

定員: 40名(先着)

申し込み: 5月27日(月)~

(※直接申し込みか電話にて受付)



### 消費者セミナー

日時: 6月19日(水)

午前11時~12時

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 中野区消費生活センター

消費生活相談員

申し込み不要

※最新の事例を踏まえての予防策や対処法を寸劇などを取り入れて学びます。

### 「あおぞらまつり実行委員☆大募集」

9月14日(土)開催予定の

あおぞらまつりの実行委員を募集しています。

ご協力をお願い致します!

6月18日(火)までに職員へお声掛け下さい。



あおぞらまつり 第1回実行委員会

6月25日(火)午後1時半~

自サークル紹介

### 「金曜筋トシ教室」会員募集!!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防のための筋力トレーニングを行います。

活動日: 毎月第2・4金曜日

午後2時~3時半

講師: 篠 克典氏(健康運動指導士)

会費: 月額2,000円

お気軽に見学にお越しください。

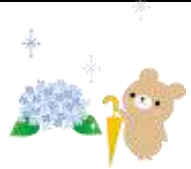


高齢者福祉センターを利用するときは、「利用証」が必要です。初めて利用される方は「利用証」を発行します。中野区在住の60歳以上の方で、生年月日等を証明できるものをご持参の上、利用登録をしてください。「利用証」記載事項に変更のある方は職員までご連絡ください。

\* 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25年 6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 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ	アロマセラピー	
9	10	11	12	13	14	15
	ピアノコンサート		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		
16	17	18	19	20	21	22
		健康セミナー(口腔編)	サンサン体操 消費者セミナー 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ		
				三療サービス(終日)		
23	24	25	26	27	28	29
				グラウンドゴルフ		
				初心者 健康カラオケ教室		
30		あおぞらまつり実行委員会		アクティブエクササイズ	やさしい折り紙	



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(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》
	やさしい折り紙	◇第4(金) 今月の課題は「たなばた」です。材料費 120円	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) 今月の作品は「ハーブを使っての爽やかジェル」です。材料費 800円	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
	初心者 健康カラオケ教室	◇第4(木) 課題曲「縁(えにし)」 復習曲「炎(ひ)の川」	午前10時～11時半	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 《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。
	◎マージャン 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)・(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) (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。		