

7月号

平成25年7月1日発行
NO. 325

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!!

「納涼盆踊り」



日時: 7月23日(火) 午後2時~3時半

場所: 2階 教養娯楽室
講師: 有賀 公与 氏 (さざなみ会講師)
協力: 自主サークル「さざなみ会」

練習日: 7月18日(木)
午前11時~正午
場所: 2階 教養娯楽室



白鷺保育園、大和保育園、第十中学校の皆さんと交流を楽しみます
みんなで一緒に踊りましょう! 和太鼓の演奏もあります!!

映画上映会「フタバから遠く離れて」

故郷から遠く離れた場所で、現在も避難生活を送っている
福島県双葉町民の日常を描いたドキュメンタリー映画

日時: 7月16日(火) 午前10時~

場所: 2階 教養娯楽室
定員: 100名(先着順)
主催: 中野区社会福祉協議会
北中野中学校父母と教師の会
主管: 映画「フタバから遠く離れて」を上映する会

「血管年齢」測定会

日時: ①7月8日(月) ②7月31日(水)

両日とも 午前9時半~午後4時
場所: 2階 機能訓練室
定員: 両日とも40名(事前予約制)
申し込み: 6月25日(火)~



簡単な検査で、血管の老化度である「血管年齢」が分かります。
看護師からの検査結果の説明も受けられます。



熱中症予防講座

~知って防ごう熱中症~

日時: 7月10日(水)

午後1時半~3時

場所: 2階 教養娯楽室
講師: 森田 洋子 (看護師)
定員: 50名(申し込み不要)



※体組成計を使用し、基礎代謝量と体の水分量を測ります。

自主サークル「ウクレレさぎのみや」 会員募集!!

男性4名女性3名弾いて歌って
楽しんでおります。

活動日時: 毎月第1・3水曜日 1時~4時迄

入会金: 1,000円
会費(月額): 1,000円

初心者大歓迎!

一度見学においで下さい。



「鷺宮高齢者福祉センター廃止後の施設活用についての利用者説明会」

日時: 8月1日(木) 午後1時~

場所: 2階 教養娯楽室

*鷺宮すこやか福祉センターの職員による説明会です。



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 7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 サンサン体操 生活体力向上体操	4 グラウンドゴルフ	5	6
	7	8 血管年齢測定会①	9	10 サンサン体操 熱中症予防講座	11 グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ	12
14	15 海の日	16 映画上映会	17 サンサン体操 生活体力向上体操	18 グラウンドゴルフ 盆踊り練習 三療サービス(終日)	19	20
21	22	23 納涼盆踊り	24 あおぞらまつり実行委員会	25 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 やさしい折り紙	27
28	29 臨時運営委員会	30	31 血管年齢測定会②	※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。		

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「あさがお」です。材料費 120円	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(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) 課題曲「伊勢めぐり」水森かおり 復習曲「縁(えにし)」島津亜矢	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)・(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。		