

8月号

平成25年8月1日発行

NO. 326

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



「鷺宮高齢者福祉センター廃止後の施設活用についての説明会」

日時：8月1日(木)午後1時～3時

場所：2階 教養娯楽室

地域のどなたでも
ご参加下さい。

鷺宮高齢者福祉センターは来年3月31日をもって廃止となります。
廃止後の新たな施設活用の考え方と今後のスケジュールについて鷺宮すこやか福祉センターによる説明があります。

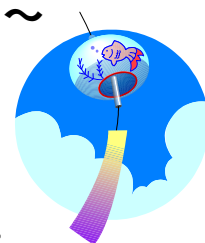
サマーコンサート

～涼しい当センターで音楽を聴きながら楽しみませんか？～

日時：8月9日(金)午後1時半～3時半

場所：2階 教養娯楽室

どなたでもどうぞ!!



* ソプラノ歌手の歌声や鷺宮高校軽音楽部の演奏をお楽しみ下さい。

第3回健康セミナー 「～血液と血管のアンチエイジング～(栄養編)」

日時：8月20日(火)午後1時半～

場所：2階 教養娯楽室

講師：杉本 碧氏(管理栄養士)

定員：40名(先着)

申し込み：8月6日から直接お申し込みください。



夏バテ改善料理教室

日時：8月27日(火)午前10時～12時

場所：2階 機能訓練室

講師：卜部 静代氏(料理研究家)

定員：12名(先着)

費用：500円

申し込み：8月5日から直接お申し込みください。

夏バテを改善しよう!



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 8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 グラウンドゴルフ	2 アロマテラピー	3
4	5 血管年齢測定会(終日)	6	7 サンサン体操 生活体力向上体操	8 グラウンドゴルフ アクティブエクササイズ	9 サマーコンサート	10
11	12	13	14	15 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	16	17
18	19 防災訓練	20 健康セミナー(栄養編)	21 あおぞらまつり実行委員会	22 グラウンドゴルフ アクティブエクササイズ	23 やさしい折り紙	24
25	26 運営委員会	27 夏バテ改善教室	28	29 グラウンドゴルフ	30	31

センター事業	サンサン体操	◇第1(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(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)	午後1時半～3時 今月の課題は「着物」です。材料費 120円	3階 集会室	《登録制》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半 今月の作品は「香りのスプレー」です。材料費 800円	2階 機能訓練室	《登録制》
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4・5(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止

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	家族浴	◇(火)・(木) 午後1時～2時 《登録制》
	生活相談 1階事務室	◇随時お受けします。			三療サービス (はり・灸・マッサージ)