

# 9月号

平成25年9月1日発行  
NO. 327

# 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



# あおぞらまつり



開催日時：9月14日（土） 10:00~15:00

### 模擬店

わたあめ・ポップコーン  
玉こんにやく  
やきそば・フランクフルト  
かき氷・ラムネ  
ジュース・お茶



### どうぶつ村

うさぎ・モルモット・チャボ  
アヒル・ヒヨコ・へび  
えさあげ・ふれあい広場  
時間：①10:30~12:00  
②13:00~14:30  
※雨天中止

### お楽しみコーナー

バルーンアート・ヨーヨー釣り  
**無料であげるよ**

### 展示コーナー

自主サークル作品  
地域の園児の作品

お茶席  
(鷺宮高校茶道部)

### 喫茶コーナー

赤飯・助六・パン・ラスク・クッキー  
コーヒー・お茶

**13時から**  
ロールパン（フォークソングバンド）と  
歌声喫茶で楽しもう！  
& 白玉しるこ・ところてん



### 健康・福祉コーナー

骨量測定（鷺宮すこやか福祉センター）

体力測定・福祉用具など（鷺宮地域包括支援センター）

### リフレッシュコーナー

ハンドマッサージ（窪田理容美容専門学校）



## 昔昔亭A太郎 落語会

日時：9月17日（火）  
10:00~11:30

場所：2階 教養娯楽室  
対象：中野区民の60才以上の方  
主催：ことぶき・さぎのみや

~まだまだ暑いこの時期に  
笑って残暑を吹き飛ばしましょう！！~

### 自主サークル会員募集!!

## 『広がれコーラス すみれ会』

指導：小竹喜子先生

ピアノ伴奏：星野めぐみ先生

活動日時：月3回 月曜 9:30~11:30

会場：2階 教養娯楽室

入会金なし 会費月2,500円



活動内容は童謡、唄歌、世界の歌など、  
呼吸法、発声練習など、健康、脳トレにすごく良いです。  
※男性大歓迎です。

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 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 サンサン体操	5 グラウンドゴルフ	6	7
8	9	10	11 サンサン体操 生活体力向上体操	12 グラウンドゴルフ アクティブエクササイズ	13 あおぞらまつり前日準備	14 あおぞら まつり
15	16 敬老の日(特別開館) AM: マージャン PM: 囲碁将棋	17	18 サンサン体操 生活体力向上体操	19 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	20	21
22	23 秋分の日	24	25 あおぞらまつり実行委員会	26 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	27 秋の演芸大会実行委員会 やさしい折り紙	28
29	30	※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2・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)	午後1時半～3時	3階 集会室	《登録制》
	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	今月の課題は「お月さま」です。材料費 120円 課題曲「酒とふたりづれ」秋岡秀治 復習曲「伊勢めぐり」水森かおり
	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

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。		