

# 10月号

平成25年10月1日発行

NO. 328

# 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



## 秋の演芸大会



日時：10月29日(火) 午前10時～午後3時

場所：2階 教養娯楽室

日本舞踊・ウクレレ・コーラス・フラダンス  
オカリナ・カラオケなど、お楽しみ下さい♪

### 出場者大募集!!

※出場希望の方は、下記の期間中に職員まで直接お申し込み下さい。

申し込み期間

サークル：10/1(火)～3日(木)

一般：10/8(火)～10日(木)

## 「折り紙交流会」

日時：10月3日(木)

午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室

どなたでもご参加できます!!  
是非お待ちしております!!

\*丸山保育園の園児さんと一緒に折り紙を楽しみませんか



## 第4回 健康セミナー「～血液と血管のアンチエイジング～(体操編)」

日時：10月15日(火) 午前10時～

場所：2階 教養娯楽室

講師：野口 栄子氏(介護予防運動指導員)

定員：40名(申し込み順)

受付：10/1(火)から電話または直接お申し込み下さい。

インナーマッスル(深層筋)を鍛える体操や血液と血管を若返らせる筋トレとストレッチをおこないます。



## 初心者真向法教室(全2回)

日時：①10月7日(月) ②10月21日(月)

いずれも午後1時半～3時

場所：2階 教養娯楽室

講師：藤岡 満子氏

申し込み：9/25(水)～

対象：区内在住の60才以上の方

中高年のための柔軟体操です。



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 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 折り紙交流会	4 アロマテラピー	5
		6	7 初心者真向法教室①	8	9 サンサン体操 生活体力向上体操	10 グラウンドゴルフ アクティブエクササイズ
12	13	14 秋分の日	15 健康セミナー	16 サンサン体操	17 グラウンドゴルフ 三療サービス (終日)	18 秋の演芸大会実行委員会
19	20	21 初心者真向法教室②	22	23 サンサン体操 生活体力向上体操	24 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	25
26	27	28	29 秋の演芸大会	30	31	※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》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室	《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	今月の作品は「美肌の復活に☆アロマのソフトクリーム」です。材料費 800円 課題曲「秋月の女」 原田悠里 復習曲「酒とふたりづれ」 秋岡秀治
	グラウンドゴルフ	◇第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)