

11月号

平成25年11月1日発行
NO. 329

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

介護予防総合講座(全8回シリーズ) シニア世代の心と体のメンテナンス

<第1回>

「あなたに合った人生の締めくくりを(総論)」

日時: 11月14日(木) 午前10時~11時半

<第2回>

「おしゃれと健康との関連性」

日時: 11月26日(火) 午後1時半~3時

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 森 千鶴氏

(筑波大学大学院 看護学科専攻・精神看護学 教授)

申し込み: 10/25(金)からの平日に電話または、
直接お申し込み下さい(先着60名)



第5回 健康セミナー(体操編)

血液と血管のアンチエイジング(老化予防)

日時: 11月19日(火)

午前10時~11時半

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)

申し込み: 11/5(火)からの平日に電話または、
直接お申し込み下さい。



強い血管を作り、血流を促す筋肉トレーニング
を学びます。

「グラウンドゴルフ大会」

日時: 11月21日(木)

午前9時半~11時

場所: 双鷺公園

申し込み: 10/25(金)~

平日に電話または直接お申し込み下さい。
ぜひ、この機会にご参加下さい。

初心者大歓迎です!!



スマホにチャレンジ!(スマートフォン講座)

日時: 11月12日(火)

午後1時半~3時半

場所: 2階 教養娯楽室

講師: NPO「竹箒の会」

対象: 60歳以上の中野区民

定員: 20名(先着)

申込み: 10/28(月)~

平日に電話または直接センターまで



☆電話やメールの作成、インターネットや
アプリケーションの基本操作を学びます。

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 11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	9
文化の日	振替休日		サンサン体操 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ		
10	11	12	13	14	15	16
		スマホにチャレンジ!	サンサン体操	介護予防総合講座① アクティブ・エクササイズ		
17	18	19	20	21	22	23
		健康セミナー(体操編)	サンサン体操 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ大会 三療サービス(終日)	やさしい折り紙	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
		介護予防総合講座②		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		



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「クリスマス」です。材料費 120円	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) 課題曲「おもいでのお宿」 中村美津子 復習曲「秋月の女」 原田悠里	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	
	グラウンドゴルフ	◇第1・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	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	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。		