12月号
平成20年12月1日発行
NO. 270

あおぞら

〒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

クリスマス音楽の集い

素敵な音楽を聴きながら、今年も一足早いクリスマスを楽しみましょう。

♪日時：12月11日（木） 午後1時半～4時

♪場所：2階 教養娯楽室

～ご家族・お友達・ご近所の皆さんとご一緒に、どなたでもご覧頂けます。～

フラワークラフト

アートフラワー「コンポート入盛花」

日　時：12月8日（月）・15日（月）
午前10時～12時

材料費：1，000円（2回分）

申込み：11月25日（火）～12月5日（金）

＊材料費を持参の上、直接センターへお越しください。

ゆず湯

ゆず湯に入って温まりませんか？

日時：12月22日（月）

午後1時～4時まで

（受付は、当日午前9時から午後3時半です。）

健康セミナー　第7回　やってみよう！体操シリーズ（全10回）

～からだほかほかにぎにぎ体操～

日時：12月24日（水）
午前10時～11時半

場所：2階　教養娯楽室

講師：鷺宮保健福祉センター
保健師　富高　陽子氏

＊どなたでも参加いただけます。

～年末年始のお知らせ～

12月29日（月）から

1月3日（土）まで休館です。

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20年　１２月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 春を呼ぶ作品展 実行委員会（松が丘）	3 あおぞらクラブ ゲンキ体操	4 グラウンドゴルフ やさしい折り紙	5 アロマテラピー 介護予防事業	6
7	8 フラワークラフト	9	10 あおぞらクラブ ゲンキ体操	11 クリスマス 音楽の集い	12 介護予防事業	13
14	15 フラワークラフト	16	17 あおぞらクラブ ゲンキ体操	18 グラウンドゴルフ 三療サービス （全日）	19 介護予防事業 卓球（振替）	20
21	22 ゆず湯	23 天皇誕生日	24 健康セミナー	25 グラウンドゴルフ	26 介護予防事業	27
28	29	30	31	＊土曜日の浴室の利用はできません。 ＊各行事・講座などの内容については表面をご覧下さい。		

年末年始休業日　１２月２９日～１月３日

センター事業	あおぞらクラブ	◇第1・2・3（水）　午前10時～11時　2階　教養娯楽室　《登録制》
	ゲンキ体操	◇第1・2・3（水）　午後1時半～2時半　2階　教養娯楽室　《登録制》
	やさしい折り紙	◇第1（木）　午後1時半～3時　3階　集会室　《登録制》 今月の課題は「　干支　」です。　材料費：150円 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみ・ピンセットをご持参下さい。
	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》 今月の作品「楊貴妃の美容術　肌に栄養　アロマトリートメントオイル」　材料費1,000円
	グラウンドゴルフ	◇第1・3・4（木）　午前9時半～11時　双鷺公園　雨天中止 冬の間（12月～3月）は9時半スタートとなります。
	カラオケ教室	今月はお休みです。

施設提供	◎舞台演芸 2階教養娯楽室	◇（金）　午前9時～正午	入浴	◇（月）～（金）　午後1時～4時 受付は午前9時～午後3時半	
	◎マージャン 3階和室	◇（月）　午前9時～正午	家族浴	◇（火）・（木）　午後1時～2時 《登録制》	
	◎囲碁・将棋 3階集会室	◇（月）　午後1時～4時半	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。	
	◎卓　球 2階機能訓練室	◇（火）　午後1時～4時半			
相談	健康相談	◇（火）・（水）・（木）　午前9時～午後4時		1階健康相談室	
	生活相談	◇随時お受けします。		1階事務室	