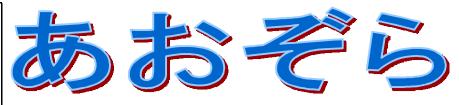
NO. 271



〒165 - 0033 中野区若宮 3 - 58 - 103 3 1 0 - 1 1 7 1 FAX 3310 - 1172



謹賀新年

鹭宮高齢者福祉センタ



🏲 初春交流会 🤆

日時:1月8日(木)

☆午前10時~11時 新春伝承遊び ☆午後1時半~3時半 初春かるた会(百人一首)

~どなたでも参加できます~

健康セミナー 第8回 やってみよう! 体操シリーズ(全10回)

元気な骨づくりセミナー その1

日 時:1月28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 管理栄養士 大久保 恵理子氏

中野区保健福祉部 管理栄養士 村上 祐子氏

E#3

おしるこもてなし

日時:1月13日(火) 午後2時半~

場所:1階 ロビー

整理券を午後2時より

1階ロビーにて配布します。

先着50名様です!!



☆新春特別講座☆

🥟 くすりのいろは「睡眠剤」 🆠

正しい薬の服用の仕方を学びましょう。

日時:1月28日(水) 午後2時~3時半

場所: 2階 教養娯楽室

講師:中野区薬剤師会会長 保坂 直孝氏

節分コンサート

日時:1月30日(金) 午後2時~4時

場所:2階 教養娯楽室

☆年男・年女による豆まき

☆琴と横笛の調べ

☆武蔵台小学校 吹奏楽団による演奏会

年男·年女募集!!

節分コンサートでの 豆舎きをしてくださる方を驀集中!

大正2年•大正14年•昭和12年•昭和24年 生まれの方。職員までお申し出下さい。

先着8名様です!

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〈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21年 1月の予定表

_							
H	月	火	水	木	金	土	
	畳日の浴室の利用はで で事・講座などの内容		野工 ナル	1	2	3	
"百1」	争・神座などの内合	にプロでは衣風をと	見 r c v i。	<u> 年末年始休業日</u> 	12月27日~	1月4日]	
4	5	6	7	8	9	1 0	
			あおぞらクラブ ゲンキ体操	· 初春交流会	アロマテラピー 介護予防事業		
11	1 2	1 3	1 4 マージャン(振替)	15 グラウンドゴルフ	1 6	17	
			あおぞらクラブ	三療サービス			
	成人の日	おしるこもてなし 囲碁将棋(振替)	ゲンキ体操	(全日)	介護予防事業		
1 8	19	20 春を呼ぶ作品展	2 1	22 グラウンドゴルフ	23 春の演芸大会	2 4	
	運営委員会	実行委員会(鷺宮)	あおぞらクラブ	カラオケ教室	実行委員会		
			ゲンキ体操				
2 5	2 6	2 7	2 8	29 グラウンドゴルフ	3 0	3 1	
	-		健康セミナー	_			
					節分コンサート		
			新春特別講座				

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	今月はお休みです	- 0			
	アロマテラピー	第1(金) 今月の作品「新	午前10時半~11時半 新年の寿クリーム 」 材	2階 料費		《登録制》]
	グラウンドゴルフ	第3·4·5(木) 冬期(12月~3	午前9時半~11時 3月)は9時半スタートとな		【鷺公園 。	雨天中止
	カラオケ教室	第4(木) 課題曲「津	午前10時~11時半 軽慕情」 復習曲「女		教養娯楽室 8」	

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	第3(木) 午前9時半~ (来館受付:9時、電話受付:9時半)	
	卓 球 2階機能訓練室	(火)	午後1時~4時半	(はり・灸・マッサージ)	(1回:900円) (登録制) 初めてご利用の方は健康相談室まで。	
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	