

鷺宮高齢者福祉センター

健康セミナー第9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2



申込不要

日時:2月25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

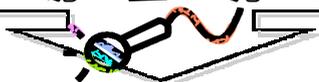
「食」と「運動」の両面から学びます。

前回のおさらいもしながら進めていきますので、初めての方も参加できます。

動きやすい服装でお越しください。

来る!春の演芸大会 3月6日(金)

~出場者募集~



申込:2月17日(火)~19日(木)
午前9時~午後4時

出場対象者:区内在住の60才以上の方

申込は直接センターにお越し下さい。
定員になり次第、締め切ります。



利用者・

自主サークル懇談会



当センターをご利用の方、自主サークルの皆様、ご参加ください。

日時:2月24日(火)
午後1時半~3時

場所:2階 教養娯楽室

センター事業や行事について、また自主サークルの利用など

【鷺宮地域包括支援センター 介護予防セミナー】

尿失禁予防 骨盤底筋体操でおなかもすっきり!(全4回)



大好評につき定員いっぱいとなりました。

平成21年2月5・12・19・26日(毎週木曜日 全4回) 午後1:30~3:30

尿失禁予防についてのご相談は鷺宮地域包括支援センター(電話:3310-2553)まで

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21年 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 あおぞらクラブ ゲンキ体操	5 グラウンドゴルフ 骨盤底筋体操 やさしい折り紙	6	7
8	9 春の演芸大会 実行委員会	10	11 建国記念の	12 グラウンドゴルフ 骨盤底筋体操	13	14
15	16	17	18 あおぞらクラブ ゲンキ体操	19 グラウンドゴルフ 三療サービス (全日) 骨盤底筋体操	20	21
22	23 春の演芸大会 実行委員会	24 利用者懇談会	25 健康セミナー ゲンキ体操	26 グラウンドゴルフ カラオケ教室 骨盤底筋体操	27	28

* 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ください。



センター事業	あおぞらクラブ	第1・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・3・4(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「おひなさま」です。材料費:120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	今年度は終了しました。			
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止
カラオケ教室	第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「」 復習曲「津軽慕情」	

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
	マーじゃん 3階和室	(月)	午前9時～正午		家族浴
	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)	
	卓球 2階機能訓練室	(火)	午後1時～4時半		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

3月の予告！！

**鷺宮・松が丘高齢者福祉センター自主サークルの合同企画「春を呼ぶ作品展」が始まります！
3月10日(火)～14日(土)野方WIZにて お楽しみに。。。詳細は次号にて**