

3月号

平成21年3月1日発行

NO. 273

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



春の演芸大会



～今年もこの季節がやってきました！ぜひ皆さんお越し下さい～

日時：3月6日（金）午前10時～午後4時

場所：2階 教養娯楽室

センターで活動する自主サークル・個人の発表会です。
（すでに参加者の申込みは終了しています）



【鷺宮・松が丘高齢者福祉センター合同行事】



～春を呼ぶ作品展～



日時：3月10日（火）～14日（土）午前10時～午後4時

但し、初日は正午から 最終日は午後3時まで

場所：野方WIZ 2階展示ギャラリー（野方地域センター内）

当センターからは、あみものクラブ、手芸双鷺、楽しい手作り、よつば会
双鷺絵手紙の会、フォトサークル、若松画会が出品します。

《健康セミナー第10回やってみよう体操シリーズ最終回》

からだすっきり！楽しく体操！



日時：3月25日（水）午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

今までのセミナーを復習しながら、体操のポイントを学びます。

どなたでも参加自由です。

《センター事業》

カラオケ教室 発表会



日時：3月26日（木）午前9時半～正午

場所：2階 教養娯楽室

「カラオケ教室」で習った曲の発表会です。

※申込みは終了しています。

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21年 3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 やさしい折り紙	6 春の演芸大会	7
8	9	10 春を呼ぶ作品展 野方WIZにて 14日まで	11	12 グラウンドゴルフ	13	14
15	16 運営委員会	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)	20 春分の日	21
22	23	24	25 健康セミナー ゲンキ体操	26 カラオケ教室発表会	27	28
29	30 春を呼ぶ作品展 実行委員会	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》
	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 (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9時半～正午	2階 教養娯楽室	
		今月の課題は『タンポポ』です。材料費120円。 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。 今月は『発表会』を行います。			

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》
	◎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	