6月号
平成21年6月1日発行
NO.276

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

カラオケ祭り

開　催　日　時：6月23日（火）　午前10時～午後3時半
場　　所　　：2階　教養娯楽室

出演者の申し込み：6月2日（火）～5日（金）午前9時～午後4時

＊センターにて直接受付します。電話での申し込みは出来ません。

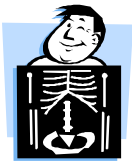
今月の健康講座その1：口腔予防

口とからだの健康づくり（全3回）

ステップ1入門編：「口とからだの不健康」

日　時：6月10日（水）
午前10時～11時
場　所：2階教養娯楽室
申込不要：どなたでも参加できます。

今月の健康講座その2



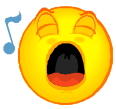
『健診結果からの出発』（全4回）
第1回～健康診断をうけていますか？
年齢で違う健診のしくみ～

日　時：6月16日（火）
午前10時15分～11時半
場　所：2階教養娯楽室
申込不要：どなたでも参加できます

大好評！
文化講座　「詩を楽しむ」（全8回）

第3回　丸山　薫
～悲しみの形象化と雪国の詩～

日　時：6月11日（木）
午前10時～12時
場　所：2階　教養娯楽室
講　師：菊田　守　氏
（日本現代詩人会・元会長）



初心者カラオケ教室

毎月第4木曜日に実施している
「カラオケ教室」に参加してみませんか？

日時：6月25日（木）　午前10時～11時半
場所：2階　教養娯楽室

あおぞらまつり実行委員大募集！

9月19日（土）開催予定の「あおぞらまつり」実行委員を募集しています。
6月1日（月）～6月22日（月）の間に事務室までお声かけください。

第1回実行委員会：6月29日（月）午前10時半～11時半

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　６月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 グラウンドゴルフ	5 アロマテラピー	6
			ゲンキ体操	やさしい折り紙		
7	8 運営委員会	9	10 口と体の健康づくり ゲンキ体操	11 グラウンドゴルフ 詩を楽しむ	12 カラオケ祭り実行委員会	13
14	15	16	17 サンサン体操 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	20
21	22 カラオケ祭り前日準備	23 カラオケ祭り	24 サンサン体操 あおぞらクラブ ゲンキ体操	25 グラウンドゴルフ 初心者カラオケ教室	26	27
28	29 あおぞらまつり実行委員会	30	※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下さい。			

センター事業	サンサン体操	◇第3・4（水）	午前9時45分～10時45分　2階　教養娯楽室	《登録制》
	あおぞらクラブ	◇第3・4（水）	午前11時～12時　2階　教養娯楽室	《登録制》
	ゲンキ体操	◇第1・2・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 今月の課題は「あじさい」です。　材料費５０円。 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。	《登録制》
	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》 今月の作品は「虫除けアロマジェル」です。　材料費８００円。	
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4（木）	午前９時半～１１時　双鷺公園	雨天中止
	文化講座 詩を楽しむ	◇第2（木）	午前１０時～１２時　2階　教養娯楽室 今月のテーマは「丸山薫…悲しみの形象化と雪国の詩」	
	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「安芸の宮島」　復習曲「愛のままで」	

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	◇（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階集会室	◇（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		